interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas und assoziierter Risikofaktoren

Wiebke Göhner, Reinhard Fuchs

M.O.B.I.L.I.S.

Trainer-Manual Psychologie/Pädagogik

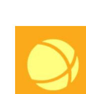
MULTIZENTRISCH ORGANISIERTE BEWEGUNGSORIENTIERTE
INITIATIVE ZUR LEBENSSTILÄNDERUNG
IN SELBSTVERANTWORTUNG

Multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung

M.O.B.I.L.I.S.

Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas und assoziierter Risikofaktoren

Trainer-Manual Psychologie/Pädagogik


Herausgeber:
M.O.B.I.L.I.S. e.V.

Autor*innen:
Wiebke Göhner • Reinhard Fuchs

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Prof.in Dr. Wiebke Göhner
Prof. Dr. Reinhard Fuchs

Mitarbeit:
Dipl. Psych. Melanie Hautz

Foto: Maria Stehle (S. 19)
Redaktion, Lektorat: Andreas Berg M.A.
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3746006802

Wichtiger Hinweis:

Vorliegendes Trainer-Manual ist das schriftliche Curriculum des Bereichs Psychologie/Pädagogik zum Adipositas-Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S.

M.O.B.I.L.I.S. (Multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung) ist ein 12-monatiges Programm zur Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens für Personen mit Adipositas (BMI 30-40). Dieses interdisziplinär angelegte Programm wurde als Forschungsprojekt unter der Leitung von Prof. Dr. A. Berg (Universitätsklinikum Freiburg) in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln (Prof. Dr. H.-G. Predel; Dr. D. Lagerstrøm), der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (Prof. Dr. M. Hamm) und dem Arbeitsbereich Sportpsychologie der Universität Freiburg (Prof. Dr. R. Fuchs; Prof.in Dr. W. Göhner) entwickelt. Ziel von M.O.B.I.L.I.S. ist der Aufbau einer energetisch ausgeglichenen Lebensweise. Erreicht werden soll dies durch eine Kombination von psychologischen, sportpraktischen und ernährungsberaterischen Maßnahmen zur Umstellung der körperlichen Aktivität und des Ernährungsverhaltens.

Die praktische Anwendung des Programms wurde zwischen 2004 und 2018 in die Fläche gebracht, indem über einen eingetragenen Verein sowohl Trainerschulungen wie auch die Teilnahmeverwaltung koordiniert wurden. Es wurden 150 interdisziplinäre Teams geschult, die insgesamt 7.430 Teilnehmer*innen betreuten. Sämtliche Daten aus den ärztlichen Untersuchungen wurden in einer zentralen Datenbank zusammengefasst und publiziert (z.B. Lagerstrøm et al., 2013), zudem wurden mehrere Forschungsprojekte im Bereich Psychologie und Bewegung durchgeführt. Daraus hervorgegangen sind vielfältige wissenschaftliche Publikationen, die u.a. unter www.movo-konzept.de eingesehen werden können.

Es wird darauf aufmerksam gemacht, dass das CMS der Webpräsenz von M.O.B.I.L.I.S. nach Beendigung der Organisation des Programms über den M.O.B.I.L.I.S. e.V. von Spammern übernommen scheint.

Integraler Bestandteil des Programms ist die Ernährungsampel: Berg, A. & Hamm, M. (2020). *Die Ernährungsampel*. riva Verlag

INHALT

Einleitung

Die langfristig erfolgreiche Behandlung von Übergewicht kann nur durch eine Veränderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten erreicht werden. Dies ist den meisten Personen mit Übergewicht nicht nur bekannt, sondern sie sind auch hoch motiviert, diese Veränderung ihres Lebensstils vorzunehmen. Meist fehlt es jedoch an konkreten Strategien zur langfristigen Verhaltensänderung. Im einjährigen Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S. werden die Teilnehmer/-innen durch eine psychologisch/pädagogische Intervention in ihrem Vorhaben unterstützt: Im Verlauf eines Jahres werden Handlungsabsichten und -pläne in Bezug auf die Veränderung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten erarbeitet und überprüft; deren langfristige Aufrechterhaltung wird gewährleistet durch das Erlernen verschiedener Abschirmstrategien gegen konkurrierende „Versuchungen“.

Nachdem die Teilnehmer/-innen neben praktischen Erfahrungen in den ersten Bewegungseinheiten auch theoretische Informationen in den ersten Gruppensitzungen zu Bewegung und Ernährung erhalten haben, wird ab Sitzung 5 begonnen, dieses Wissen in eigene Ziele und Pläne umzusetzen. Die Teilnehmer/-innen formulieren dazu zunächst individuelle „Gesundheitsziele“, die bezeichnen, welchen Gesundheitszustand sie durch das Abnehmen erreichen wollen. Anschließend überlegt jede/r Teilnehmer/-in, auf welchem Wege er diese Gesundheitsziele erreichen könnte: Mit Hilfe von verschiedenen Kriterien, die bei der Formulierung Orientierung bieten sollen, werden die so genannten „Verhaltenspläne“ formuliert. Da die Verhaltenspläne die tatsächliche Änderung von langjährigen Gewohnheiten einleiten sollen, werden die Pläne zunächst als Entwurf formuliert und erst später in Endfassungen gebracht – wobei auch diese Endfassungen vorläufig bleiben sollen, da bei der Laufzeit des Programms von einem Jahr eine Anpassung der Pläne möglich sein muss.

Die Bearbeitung der Verhaltenspläne bzw. deren Korrektur erstreckt sich dabei über das ganze Jahr; die Teilnehmer/-innen werden in jeder Sitzung aufgefordert, über ihre Erfolge bzw. über Probleme bei der Umsetzung der Verhaltenspläne zu berichten. Mit jeder Sitzung wird jedoch der Zeitrahmen, in dem diese Besprechung und/oder Korrektur der Verhaltenspläne erfolgt, etwas kürzer, so dass auch auf diesem Wege immer mehr Verantwortung an die Teilnehmer/-innen abgegeben wird. Ziel ist, dass jede/r Teilnehmer/-in am Ende des Programms in der Lage ist, sich praktikable, passende, präzise und wirksame Verhaltenspläne zu erstellen.

Neben Zielsetzung und Planformulierung werden im Laufe des Programms verschiedene weitere Themen behandelt: Im Anschluss an die Planformulierungen geht es darum, mögliche Hindernisse zu erkennen, die die Umsetzung der Pläne behindern („Barrieren“), und es werden Strategien erarbeitet, wie man mit diesen Barrieren umgehen kann („Barrierenmanagement“). Anschließend an diese inhaltlich anspruchsvollen Sitzungen ist eine so genannte „Entspannungs- und Belohnungsphase“ vorgesehen. In diesen zeitlichen Rahmen fällt Sitzung 10, die die Themen „Belohnen und Genießen“ behandelt. In Sitzung 11 steht „Vertrauen stärken“, was sich vorrangig auf die Motivation der Teilnehmer/-innen bezieht, auf dem Plan, während mit Sitzung 12 die erste Hälfte des Programms endet und „Zwischenbilanz“ (bzgl. Verwirklichung der Pläne sowie Gewichtsreduktion) gezogen wird. Die Themen der zweiten Jahreshälfte sind „Unterstützung und Sabotage“ – der Titel weist darauf hin, dass hier nicht nur die Unterstützung, sondern auch die Behinderung durch andere Personen angesprochen wird –, „Umgang mit Stress“, „Rückfälle vermeiden“ und „Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S./Offenes Thema“. In der Abschlusssitzung wird Endbilanz gezogen, die Teilnehmer/-innen sind aufgefordert, sich zur weiteren Einhaltung der Pläne zu verpflichten und es kann eine Abschlussrunde z. B. in Form von gegenseitigem Feedback stattfinden („Abschluss: Bilanz, Verpflichtung, Feedback“).

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg bei der Durchführung des Programms!

Teil 1:
Grundlagen und Arbeitsmaterialien

Übersicht

M.O.B.I.L.I.S.-Ziele

Die wichtigsten Ziele des interdisziplinären Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S. sind:

- eine Verringerung der Risikofaktoren und Begleiterkrankungen,
- eine Verbessrung der Lebensqualität,
- eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit,
- eine Verbesserung des Gesundheitsverhaltens (Bewegung, Ernährung) sowie
- eine nachhaltige und angemessene Gewichtsreduktion mit anschließender Gewichtsstabilisierung.

M.O.B.I.L.I.S.-Programmablauf

Das M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramm erstreckt sich über einen Zeitraum von einem Jahr. Dabei werden folgende Phasen vorgegeben:

Phase I (8 Wochen)

8 Bewegungseinheiten
8 Gruppensitzungen (Themen: 1x Auftakt, 1x Theorie Bewegung, 3x Ernährung und 3x Psychologie)

Phase II (16-18 Wochen)

22 Bewegungseinheiten
4 Gruppensitzungen (Themen: 4x Psychologie)
1 Ernährungs-Erfolgscheck
1 Praxissitzung Ernährung (A)

Phase III (ca. 26 Wochen)

10 Bewegungseinheiten
5 Gruppensitzungen (Themen: 5x Psychologie)
1 Praxissitzung Ernährung (B)

Außerdem sollten alle Teilnehmer/-innen zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Programms von einem/einer Allgemeinmediziner/-in oder Internisten/Internistin (Idealerweise mit der Zusatzbezeichnung Ernährungsmedizin) medizinisch untersucht und damit ärztlich begleitet werden.

Die psychologisch/pädagogische Fachkraft[1] (im Folgenden: die Moderatorin) moderiert alle 17 Gruppensitzungen, das heißt auch diejenigen Sitzungen, in denen Bewegungs- oder Ernährungsfachkraft als Haupt- bzw. Nebenreferenten/-innen auftreten (Sitzungen 2, 3, 4 und 7).

[1] Was die Qualifikationsanforderung von (nicht durch M.O.B.I.L.I.S. zwischen 2004 und 2016 zertifizierten) Fachkräften für eine evtl. Kostenerstattung des Programms durch die Krankenkassen betrifft, sei auf die „Gemeinsamen Empfehlungen zur Förderung und Durchführung von Patientenschulungen für behandlungsbedürftige adipöse Erwachsene auf der Grundlage von § 43 Abs. 1 Nr. 2 SGB V“ des GKV-Spitzenverbandes verwiesen.

Schematische Kurzübersicht M.O.B.I.L.I.S.-Programm mit Zuständigkeiten

Wochen	Maßnahmen	B	V	E	A
(-3-0)	ärztliche Visite 1 (dringend empfohlen): Eingangsuntersuchung				A
PHASE I					
8 (1-8)	8 Bewegungseinheiten (Einheiten 1-8)	B			
	8 Gruppensitzungen				
	Sitzung 1: Auftakt	B	V	E	
	Sitzung 2: Bewegung	B	V		
	Sitzung 3: Ernährung I: Bestandsaufnahme, Bewertung, Veränderung		V	E	
	Sitzung 4: Ernährung II: Sattmacher aus der Nahrung		V	E	
	Sitzung 5: Ziele setzen		V	E	
	Sitzung 6: Ernährungspläne		V	E	
	Sitzung 7: Ernährung III: Schlankmacher aus der Nahrung		V	E	
	Sitzung 8: Bewegungspläne		V		
PHASE II					
16-18 (9-24/26)	22 Bewegungseinheiten (Einheiten 9-30)	B			
	4 Gruppensitzungen				
	Sitzung 9: Barrieren und Barrierenmanagement		V		
	Sitzung 10: Belohnen und Genießen		V		
	Sitzung 11: Vertrauen stärken		V		
	Sitzung 12: Zwischenbilanz	B	V		
	1 Ernährungs-Erfolgscheck			E	
	1 Praxissitzung Ernährung A: Prüfstand: Rezepte/Zubereitung			E	
	ärztliche Visite 2 (dringend empfohlen): Zwischenuntersuchung (24./26. Woche)				A
PHASE III					
ca. 26 (25/27-52)	10 Bewegungseinheiten (Einheiten 31-40)	B			
	5 Gruppensitzungen				
	Sitzung 13: Unterstützung und Sabotage		V		
	Sitzung 14: Umgang mit Stress		V		
	Sitzung 15: Rückfälle vermeiden		V		
	Sitzung 16: Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. / Offenes Thema		V		
	Sitzung 17: Abschluss: Bilanz, Verpflichtung, Feedback		V		
	1 Praxissitzung Ernährung B: Essen und Genießen			E	
	ärztliche Visite 3 (dringend empfohlen): Abschlussuntersuchung (52. Woche)				A
PHASE IV					
(52-x)	Hilfe zur Einrichtung einer Selbsthilfegruppe	B	V	E	

B = Bewegungsfachkraft V = psychologisch/pädagogische Fachkraft E = Ernährungsfachkraft A = Arzt/Ärztin

Materialien

(1) Trainer-Manual Psychologie/Pädagogik

Das vorliegende Trainer-Manual Psychologie/Pädagogik ist – zusammen mit den ebenfalls veröffentlichten Manualen „Bewegung“ (Lagerstrøm et al., 2018) und „Ernährung“ (Hamm & Berg, 2018) – Teil des M.O.B.I.L.I.S.-Gesamtkonzepts und dient der Moderatorin zur gezielten Vorbereitung und Durchführung der insgesamt 17 Gruppensitzungen. Für die Gruppensitzungen, in denen die Fachkräfte aus den Bereichen Bewegung oder Ernährung als Hauptreferenten/-innen auftreten (Sitzungen 2, 3, 4, und 7), gelten die jeweiligen inhaltlichen Vorgaben aus dem Trainer-Manual Bewegung bzw. Trainer-Manual Ernährung.

(2) Präsentationen/Folien

Jede Gruppensitzung wird durch Präsentationen/Folien ergänzt, anhand derer die jeweiligen Sitzungsthemen mit erarbeitet werden.

(3) Teilnehmer-Manual

Für Teilnehmer/-innen wurde kursbegleitendes schriftliches Material in Form eines Teilnehmer-Manuals (Berg et al., 2018) und der M.O.B.I.L.I.S.-Lebensmittel-Ampel (Berg & Hamm, 2018) erarbeitet. *Bereich Psychologie/Pädagogik*: Hier sind Unterlagen enthalten, die während der jeweiligen Sitzungen bearbeitet werden sowie eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte der jeweiligen Sitzung. *Bereich Bewegung*: Die Teilnehmer/-innen werden theoretisch in das Bewegungsprogramm eingeführt und es werden wichtige Grundinformationen für ihr späteres Kraft- und Ausdauertraining vermittelt. Ferner werden die Bewegungsempfehlungen sowie das 50+50-Punkteprogramm für die Bewegungsseite ausführlich vorgestellt und Anweisungen zur praktischen Umsetzung gegeben. *Bereich Ernährung*: Auch hier werden die wesentlichen Inhalte der Sitzungen zusammengefasst und die Teilnehmer/-innen in die Ernährungsempfehlungen sowie den Gebrauch des 50+50-Punkteprogramms (inkl. M.O.B.I.L.I.S.-Ampel) aus Ernährungssicht ausführlich eingeführt.

Anhang: Das Teilnehmer-Manual wird um einen umfangreichen Anhang mit diversen Protokoll- bzw. Checkmöglichkeiten (Aufgaben für Zuhause) ergänzt. Erklärungen hierzu finden sich in den jeweiligen Trainer-Manualen.

(4) Handzettel

Die Teilnehmer/-innen erhalten von der Moderatorin insgesamt drei zusätzliche Handzettel, die während der Gruppensitzungen ausgefüllt werden. Da diese Handzettel jeweils noch zur weiteren Verwendung benötigt werden, sind sie nicht in das Teilnehmer-Manual integriert, sondern im Anhang des vorliegenden Buches als Kopiervorlage angefügt.

(5) Ampel

Die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel ist eine kleine Broschüre mit ausführlicher Lebensmittelliste bewertet nach dem M.O.B.I.L.I.S.-eigenen Ampel-System (Berg & Hamm, 2020).

(6) Zusatzmaterialien

In den einzelnen Gruppensitzungen sind folgende zusätzliche Materialien durch die Moderatorin bereitzustellen bzw. auszuhändigen:

Für jede/n Teilnehmer/-in:

- ein Namensschild
- einen Bleistift mit Radiergummi

Für die Gruppe:

- je 6 Stifte in den Farben rot, blau, grün
- 18 weiße Karteikarten
- 4 rote und 4 grüne Karteikarten

Für die Moderatorin:

- PC (Notebook) und Beamer
- Flipchart und Flipchartstift
- Pinnwand und Stecknadeln
- Klebstift/Klebeband

Das 50+50-Punkteprogramm: Anwendung und Gebrauch

Der rote fachübergreifende Faden bei M.O.B.I.L.I.S. ist das 50+50-Punkteprogramm. Es befähigt die Teilnehmer/-innen, ihr Gewicht auf gesunde Weise langfristig zu managen. Pro Woche sollten sie – über kurz oder lang – 50 Bewegungspunkte und 50 Ernährungspunkte sammeln, damit aus sport- und ernährungswissenschaftlicher Sicht die Möglichkeit besteht, Gewicht abzunehmen. Gelingt es ihnen nicht, auf der Ernährungsseite 50 Punkte voll zu bekommen, können Sie das Defizit über zusätzliche Bewegungspunkte ausgleichen. Umgekehrt ist das nicht möglich. Ein Überschreiten der 100-Punkte-Marke und damit verbundenes schnelleres Abnehmen erreichen die Teilnehmer/-innen ausschließlich durch mehr Bewegung.

Bewegungs- und Ernährungsfachkraft vermitteln den Teilnehmern/-innen – im Rahmen der praktischen Bewegungseinheiten und theoretischen Gruppensitzungen (2, 3, 4, 7) – den notwendigen Wissenshintergrund zur Anwendung des 50+50-Punkteprogramms, vor allem die *Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen* sowie die *M.O.B.I.L.I.S.-Ampel*.

Zur konkreten und langfristigen Umsetzung des 50+50-Punkteprogramms im Alltag dienen persönliche Bewegungspläne und persönliche Ernährungspläne, die die psychologisch/pädagogische Fachkraft mit den Teilnehmern/-innen ab der 5. Gruppensitzung nach ganz speziellen Kriterien (3pw-Regel) erarbeitet.

Zur Anwendung des 50+50-Punkteprogramms benötigen die Teilnehmer/-innen eine Aktivitätsliste mit Bewegungspunkten (siehe: Teilnehmer-Manual, S. 10f.), die M.O.B.I.L.I.S.-Ampel mit zahlreichen bewerteten Lebensmitteln sowie verschiedene Protokoll- bzw. Check-Möglichkeiten (siehe: Teilnehmer-Manual, S. 145ff.).

Bewegungspunkte sammeln

In der Gruppensitzung Bewegung stellt die Bewegungsfachkraft den Teilnehmern/-innen die M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsempfehlungen ausführlich vor:

1. Nehmen Sie regelmäßig am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm teil.
2. Führen Sie mindestens 3mal bzw. 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch.
3. Führen Sie mindestens 1mal pro Woche (z. B. am Wochenende) zusätzliche Ausdaueraktivitäten in der Freizeit durch.
4. Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit.

Für die Umsetzung der Empfehlungen bzw. für nahezu jede Aktivität bekommen die Teilnehmer/-innen Bewegungspunkte. Um einen Trainingseffekt zu erreichen, müssen sie zusätzlich zwei Bedingungen beachten:

(1) Halten Sie sich an die für Sie richtige Trainingsintensität.

(2) Führen Sie die ausgewählte körperliche Aktivität mindestens 15 Minuten am Stück durch.

Als Wochenziel sollten die Teilnehmer/-innen – über kurz oder lang – mindestens 50 Bewegungspunkte anstreben. Und diese Summe verteilt auf wenigstens zwei Tage pro Woche.

Um das Punktesammeln nicht zu kompliziert zu machen, gibt es bei M.O.B.I.L.I.S. lediglich drei verschiedene Bewegungskategorien:

Ausdauer für Einsteiger:
1,5 Punkte/15 Minuten (0,1 Punkt/Minute)
Beispiele: zügiges Gehen, Walking, Brustschwimmen, Radfahren in der Ebene etc.

Ausdauer für Fortgeschrittene:
3 Punkte/15 Minuten (0,2 Punkte/Minute)
Beispiele: Jogging oder Laufen, Schwimmen: Kraulen, Radfahren bergauf etc.

Kräftigung:
2 Punkte/15 Minuten (0,13 Punkte/Minute)
Beispiele: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, an Kraftgeräten oder mit dem Thera-Band®, Yoga etc.

In der Aktivitätsliste (siehe: Teilnehmer-Manual, S. 10f.) findet sich zu jeder Kategorie eine Auflistung aller gängigen Bewegungsformen und Sportarten. Sollten die Teilnehmer/-innen dennoch eine Aktivität vermissen, können Sie diese selbständig oder nach Rücksprache mit ihrer Bewegungsfachkraft einer der drei Kategorien und damit einer Punktezahl zuordnen. Der Punktevergabe liegen die Vorgaben des American College of Sports Medicine (ACSM) zugrunde (vgl. Garber, 2011).

Zur Orientierung: 1 Punkt entspricht zirka 50 Kilokalorien. Damit sind 50 Bewegungspunkte in etwa gleichzusetzen mit einer gezielten körperlichen Aktivität von 2.500 Kilokalorien oder einer wöchentlichen Trainingszeit von vier bis acht Stunden (je nach durchgeführter Bewegungsform).

Seitens Teilnehmer/-innen kommt immer wieder die Frage auf: „Warum erhalte ich beispielsweise für Gehen genauso viele Punkte wie für Nordic Walking. Letzteres ist doch viel anstrengender ...“ Die Erklärung lautet: „Wegen der richtigen Trainingsintensität.“ Denn Punkte gibt es für das Gehen (wie für jede andere Aktivität) schließlich nur dann, wenn die individuelle Trainingsherzfrequenz erreicht bzw. eingehalten wird. Unter dieser Voraussetzung ist der Energieumsatz sowohl für das Gehen (womit folglich kein „Schaufensterbummel“, sondern vielmehr zügiges Gehen gemeint ist) als auch für Nordic Walking annähernd gleich ebenso wie der Anstrengungsgrad.

Für Tätigkeiten, bei denen die individuelle Trainingsherzfrequenz nicht erreicht und/oder auch nicht über einen Zeitraum von mindestens 15 Minuten gehalten werden kann, können selbstverständlich keine Bewegungspunkte vergeben werden. Hierzu zählen beispielsweise Haus- und Gartenarbeit.

Trainingsempfehlungen für Einsteiger

Gemäß des M.O.B.I.L.I.S.-Mottos: „Langsam anfangen, lässig steigern und langfristig dabeibleiben!“ müssen die Teilnehmer/-innen die 50 Bewegungspunkte selbstverständlich nicht auf einmal schaffen. Teilnehmer/-innen, die lange Zeit körperlich inaktiv waren, sollten behutsam mit ihrem Bewegungstraining beginnen und das Wochenziel sehr viel niedriger ansetzen: 15 bis 20 Bewegungspunkte sind für den Anfang realistisch (als Einstiegsaktivität eignen sich beispielsweise ausgedehnte Spaziergänge nach Feierabend oder am Wochenende). Alle 6 Wochen sollten sie ihre Aktivität schließlich um 5 bis 10 Bewegungspunkte steigern. Auf diese Weise erreichen sie etwa nach einem halben Jahr das angestrebte Aktivitätsniveau (siehe: Trainingsvariante A, S. 16). Teilnehmer/-innen, die schon ein bisschen aktiv sind, können ihr Training mit 20 bis 25 Bewegungspunkten beginnen und das Wochenziel anschließend

ebenfalls alle 6 Wochen um 5 bis 10 Bewegungspunkte erhöhen (siehe: Trainingsvariante B, S. 17). All diejenigen Teilnehmer/-innen, die bereits regelmäßig körperlich aktiv sind oder Sport treiben und eine – für ihr Alter – angemessene Leistungsfähigkeit mitbringen, können selbstverständlich auch gleich die 50-Punkte-Bewegungsmarke in Angriff nehmen (siehe: Trainingsvariante C, S. 17).

Wochen-Check Bewegung

Der Anhang des Teilnehmer-Manuals enthält für den Zeitraum zweite bis neunte Gruppensitzung für jede Woche Protokollmöglichkeiten in Form von Bewegungs-Checks (ab Sitzung 4 in Verbindung mit Ernährung). Die Checks sollten immer am selben Wochentag begonnen werden, wobei dies nicht notwendigerweise der erste Tag einer Woche sein muss, sondern beispielsweise auch die erste oder zweite Bewegungseinheit sein kann. Nach jedem Training tragen die Teilnehmer/-innen Datum (Spalte 1), Aktivität (Spalte 2) und Dauer (Spalte 3) in den Check. Anschließend schlagen sie in der Aktivitätsliste nach, wie viele Bewegungspunkte sie für ihr Aktivsein bekommen. Die ermittelte Punktezahl dokumentieren sie in Spalte 4 bei der entsprechenden Empfehlung (z. B. Ausdauer). Am Ende der Woche zählen die Teilnehmer/-innen alle Bewegungspunkte zusammen und notieren die Summe. Abschließend addieren sie die Ernährungspunkten (ab Sitzung 4) und wissen nun recht genau, wie erfolgreich sie die letzten sieben Tage waren. (Siehe: Teilnehmer-Manual, S. 149)

Nach Abschluss von Phase I (Sitzung 8-9) sind die Wochen-Checks im Gegensatz zu den Planverwirklichungen für die Teilnehmer/-innen keine obligatorische Aufgabe mehr (vgl. Übersicht, S. 23). Haben die Teilnehmer/-innen jedoch Probleme bei der Umsetzung bzw. ihr Punkteziel noch nicht erreicht, sollten sie unbedingt auch weiterhin ihre Aktivitäten dokumentieren und die dazugehörigen Bewegungspunkte notieren (das gilt auch für den Bereich Ernährung). Eine Wochen-Check-Kopiervorlage (inkl. Ernährung und Planverwirklichung) befindet sich im Anhang des Teilnehmer-Manuals.

Trainingsvariante A: Der inaktive Einsteiger

Woche	Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS-PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS-PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
1-6	12	4	16	50	**66**
7-12	18	4	22	50	**72**
13-18	24	6	30	50	**80**
19-24	34	6	40	50	**90**
24-x	44	6	50	50	**100**

Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen).
Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.

Trainingsvariante B: Der etwas aktive Einsteiger					
Woche	Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS-PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS-PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
1-6	18	4	22	50	**72**
7-12	24	6	30	50	**80**
13-18	34	6	40	50	**90**
19-x	44	6	50	50	**100**
Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen). Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.					

Trainingsvariante C: Der Fortgeschrittene (Ziel!)					
Woche	Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS-PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS-PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
1-x	44	6	50	50	**100**
Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen). Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.					

Ernährungspunkte sammeln

Halten sich die Teilnehmer/-innen an die drei M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen, punkten sie auf der Ernährungsseite. An einem Tag können sie es so auf maximal 10 Ernährungspunkte bringen. Zwei Tage pro Woche haben die Teilnehmer/-innen grundsätzlich ‚frei' und sammeln keine Ernährungspunkte. Daraus ergeben sich im Idealfall 50 Ernährungspunkte pro Woche.

In den Gruppensitzungen Ernährung stellt die Ernährungsfachkraft den Teilnehmern/-innen die M.O.B.I.L.I.S.-Ernährungsempfehlungen ausführlich vor:

1. Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün".
2. Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.

Je nach Umsetzung der Empfehlungen können die Teilnehmer/-innen unterschiedlich viele Punkte sammeln. Die erste Empfehlung bezieht sich auf die wichtigste Voraussetzung zur Gewichtsreduktion, eine energetisch angepasste bzw. ausgeglichene Ernährung, und fällt daher auch mit maximal 6 Punkten am stärksten ins Gewicht:

1. Optimierungs-Empfehlung

mehr als die Hälfte „grün“ + maximal 2mal „rot“	=	6 Punkte
weniger als die Hälfte „grün“ + maximal 2mal „rot“	=	3 Punkte
mehr als 2mal „rot“	=	0 Punkte

2. Mahlzeiten-Empfehlung

3 feste Mahlzeiten bzw. Mahlzeitenabstand >4 Stunden	=	2 Punkte
weniger oder mehr als drei feste 3 Mahlzeiten bzw. Mahlzeitenabstand <4 Stunden	=	0 Punkte

3. Trink-Empfehlung

mindestens 2 Liter energiearme Getränke	=	2 Punkte
weniger als 2 Liter energiearme Getränke	=	0 Punkte

Im Gegensatz zur Bewegung sollten die Teilnehmer/-innen die 50-Punkte-Ernährungsmarke schon ab der vierten Gruppensitzung in Angriff nehmen, allerspätestens aber nach der siebten Sitzung (Ernährung III) erreichen. Schließlich wird bei der Ernährung keine schrittweise Erhöhung der Belastungsdosierung aus gesundheitlicher (Vor-)Sicht vorausgesetzt.

Die beiden ‚freien’ Tage

An zwei ‚freien’ Tagen pro Woche sammeln die Teilnehmer/-innen keine Ernährungspunkte. Natürlich dürfen sie dennoch ihr neues Wissen anwenden und auf eine gesunde ausgewogene Ernährung achten. Sie sollten die kleine Auszeit dabei als Chance sehen, das Erlernte und die ersten Erfolge zu festigen.

Die Teilnehmer/-innen sollten sich jede Woche an anderen Tagen ‚frei’ nehmen. Dabei sollten ihre ‚freien’ Tagen grundsätzlich nicht beide auf ein Wochenende fallen.

Tages-Check Ernährung

Im Anhang des Teilnehmer-Manuals finden die Teilnehmer/-innen für ihre erste Anwendungswoche (Sitzung 3-4) fünf Tages-Checks Ernährung. Und für die weiteren Abstände zwischen den Gruppensitzungen jeweils einen Tages-Check. In dieser Zeit sollten die Teilnehmer/-innen den Tages-Check Ernährung an fünf beliebigen Tagen – einschließlich eines samstags und/oder sonntags – führen. Nach Abschluss dieser ausführlichen Protokoll-Woche brauchen die Teilnehmer/-innen im weiteren Verlauf des Programms nur noch an einem (unterschiedlichen) Kontrolltag zwischen zwei Gruppensitzungen ausführlich dokumentieren.

Der Tages-Check Ernährung nimmt die drei Ernährungsempfehlungen der Reihe nach auf und wird wie folgt bearbeitet:

1. Optimierungs-Empfehlung: In Spalte 1 halten die Teilnehmer/-innen die Uhrzeit und in Spalte 2 das zu diesem Zeitpunkt verzehrte Lebensmittel bzw. (Fertig-)Gericht fest. Mit Hilfe einer ausführlichen Lebensmittelliste, der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel, bewerten sie, ob ihre Wahl in den grünen, gelben und/oder roten Bereich fällt und dokumentieren dies in der entsprechenden Farb-Spalte (Spalten 3-5) mit einem Strich, gegebenenfalls auch mehreren Strichen (bei Fertiggerichten). Am Ende des Tages zählen sie die Striche der einzelnen Spalten zusammen und bestimmen die sich daraus ergebende Punktezahl (maximal sechs Punkte).

2. Mahlzeiten-Empfehlung: Anhand der Angaben aus der Optimierungs-Empfehlung (Uhrzeit und Lebensmittel/Gericht) überprüfen die Teilnehmer/-innen vor dem Schlafengehen, wie viele Mahlzeiten sie zu sich genommen und ob sie diese mit ausreichend zeitlichem Abstand eingenommen haben. Hierzu kreuzen sie die jeweiligen Teller-Symbole für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie unter Umständen Spätmahlzeit an. Gab es zusätzliche Mahlzeiten, sollten sie diese ebenfalls vermerken. Für drei feste Mahlzeiten am Tag bzw. vier feste Mahlzeiten, sofern zwischen diesen mindestens vier Stunden Abstand lag, erhalten die Teilnehmer/-innen zwei Ernährungspunkte. Zwischenmahlzeiten, die nach der M.O.B.I.L.I.S.-Definition „klein" ausgefallen sind, haben keinen negativen Einfluss auf die Umsetzung der Mahlzeiten-Empfehlung bzw. gelten nicht als zusätzliche Mahlzeiten.

3. Trink-Empfehlung: Im unteren Bereich des Checks haken die Teilnehmer/-innen im Tagesverlauf jedes Glas, jeden Becher und jede Tasse ab, die sie getrunken haben (die verwendeten Gefäße fassen möglichst einen Inhalt von 200 ml). Natürlich sollte es sich dabei um energiearme Getränke, bevorzugt (Mineral-)Wasser handeln! Für den Fall, dass sie jedoch zuckerhaltig sind, gehören sie streng genommen als Lebensmittel in die Liste der Optimierungs-Empfehlung und damit ebenfalls bewertet. Wiederum am Ende des Tages zählen die Teilnehmer/-innen ihre Häkchen zusammen und können sich bei mindestens zehn über zwei (weitere) Ernährungspunkte freuen.

Die jeweils zuletzt geführten Tages-Checks werden immer wieder in den Ernährungseinheiten zu Analysezwecken, beispielsweise bzgl. Nährstoff- oder Eiweiß-Verzehr, benötigt.

Wochen-Check Ernährung

Im Anhang des Teilnehmer-Manuals finden die Teilnehmer/-innen ferner für den Zeitraum dritte bis neunte Gruppensitzung Wochen-Checks Ernährung (in Verbindung mit Bewegung, ab Sitzung 6 auch mit Planverwirklichung). In Sitzung 4 übertragen sie ihre jeweiligen Ernährungspunkte aus den Tages-Checks in den Wochen-Check und bilden für jede Ernährungsempfehlung die Summe sowie anschließend die Wochensumme.

Ab der vierten Gruppensitzung brauchen die Teilnehmer/-innen nur noch den Wochen-Check Ernährung zu führen (Ausnahme: Kontrolltag, siehe oben). Hierzu nehmen die Teilnehmer/-innen abends das Manual bzw. den Wochen-Check zur Hand und lassen ihren Tag Revue passieren: Sie überlegen, ob sie die Ernährungsempfehlungen umgesetzt haben und geben sich aufgrund ihrer ehrlichen Selbsteinschätzung Punkte.

Nach Abschluss von Phase I (Sitzung 8-9) sind die Wochen-Checks für die Teilnehmer/-innen auch für den Bereich Ernährung keine obligatorische Aufgabe mehr (siehe: Wochen-Check Bewegung, S. 16 sowie Übersicht, S. 23).

Für Fortgeschrittene: Ausgleich durch Bewegungspunkte

Sobald die Teilnehmer/-innen körperlich in der Lage sind, 50 Bewegungspunkte pro Woche zu erreichen, können sie das 50+50-Punkteprogramm noch gezielter einsetzen: Gelingt es ihnen nämlich nicht, 50 Ernährungspunkte zu sammeln, dürfen sie das Defizit jederzeit über zusätzliche Bewegungspunkte ausgleichen. Dabei erkennen die Teilnehmer/-innen schon in der laufenden Woche, ob ihnen Ernährungspunkte fehlen. Über zusätzliche körperliche Aktivitäten können sie so einer unbefriedigenden Bilanz gezielt entgegensteuern.

In der Theorie ist es zwar möglich, lediglich das Bewegungsverhalten zu verändern und durch entsprechende Mehraktivität – unter Beibehalten der alten Ernährungsgewohnheiten – das Gewicht erfolgreich zu managen. Über einen längeren Zeitraum gesehen scheinen jedoch nur diejenigen Teilnehmer/-innen ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, denen gleichzeitig eine Ernährungsumstellung gelingt. Insofern sollten natürlich immer beide Aspekte – Bewegung und Ernährung – von den Teilnehmern/-innen berücksichtigt werden.

Zentrales Thema der psychologischen Gruppensitzungen: Pläne

Für die langfristige Umsetzung des 50+50 Punkteprogramms sind persönliche Verhaltenspläne ganz entscheidend. Über persönliche Verhaltenspläne legen die Teilnehmer/-innen im Voraus und im Detail fest, welches Bewegungs- bzw. Ernährungsverhalten sie für sich persönlich einplanen möchten bzw. müssen, um die Zielgröße von jeweils 50 Punkten zu erreichen (was dann wiederum zur Gewichtsabnahme bzw. zur Erreichung persönlicher Gesundheitsziele, wie z. B. Blutdruck senken, führen soll). Damit sind Verhaltenspläne immer individuell auf eine Person zugeschnitten. Nur mit dieser Art von konkreten, individuellen Plänen haben die Teilnehmer/-innen sehr gute Chancen, ihren Absichten auch tatsächlich Handlungen folgen zu lassen (vgl. Konzept der Implementierungspläne, Gollwitzer, 1999; vgl. www.movo-konzept.de).

Da persönliche Verhaltenspläne schwierig zu formulieren sind, werden den Teilnehmern/-innen verschiedene Hilfestellungen an die Hand gegeben. Hierbei handelt es sich um die so genannte „3pw-Regel“ sowie um die Ernährungs- und die Bewegungsempfehlungen. „3pw“ ist das Kürzel für die Adjektive passend, praktikabel, präzise und wirksam. Ein Verhaltensplan hat dann gute Aussicht auf Verwirklichung, wenn er zur Person passt, im Alltag praktikabel ist, präzise ausgearbeitet und in Bezug auf die Gesundheitsziele wirksam ist. Im Einzelnen bedeutet das:

Mein Plan ist **P**ASSEND, wenn er meinen persönlichen Neigungen und Interessen entspricht.

Mein Plan ist **P**RAKTIKABEL, wenn er zeitlich, finanziell und organisatorisch in meinen Alltag passt.

Mein Plan ist **P**RÄZISE, wenn ich mit ihm beschreibe, (a) *was* ich machen werde, (b) *wann* ich etwas machen werde, (c) *wo* ich etwas mache werde und (d) *wie* bzw. mit *wem* ich etwas machen werde.

Mein Plan ist **W**IRKSAM, wenn ich mit seiner Hilfe möglichst viele Bewegungs- und Ernährungspunkte im 50+50-Punkteprogramm sammeln kann.

Die Ernährungs- und die Bewegungsempfehlungen sind allgemeine, für alle Teilnehmer/-innen gültige Orientierungshilfen und dienen der Unterstützung bei der Auswahl von persönlichen Verhaltensplänen. Die Teilnehmer/-innen sollen im Sinne der Ernährungsempfehlung 1 („Optimierungs-Empfehlung) *drei* persönliche Verhaltenspläne, im Sinne der Empfehlungen 2 und 3 („Mahlzeiten- und Trinkempfehlung“) *je einen* persönlichen Verhaltensplan formulieren. Gleiches gilt für die Bewegungsempfehlungen: Die Teilnehmer/-innen sollen im Sinne der Bewegungsempfehlungen 1, 2 und 3 (Programm-, Kräftigungs-, Ausdauerempfehlung) *je einen* persönlichen Verhaltensplan, im Sinne der Empfehlung 4 („Alltagsempfehlung“) *zwei* Pläne formulieren. Somit entstehen insgesamt 10 Verhaltenspläne, fünf im Bereich Bewegung

und fünf im Bereich Ernährung. Darüber hinaus gehende persönliche Pläne sind notwendig, werden aber nicht explizit in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt (Prinzip der Generalisierung der erlernten Verhaltensweisen).

Bei der Erarbeitung der persönlichen Verhaltenspläne wird eher langsam vorgegangen, um die Teilnehmer/-innen nicht zu sehr unter Druck zu setzen (Gefahr der Reaktanz). Häufig besitzen die Teilnehmer/-innen durchaus eine Vorstellung davon, wie sie körperlich aktiver werden bzw. sich gesünder ernähren könnten. Diese Vorstellung ist jedoch meist recht vage. Dass sie jetzt bis ins Detail konkretisiert wird, dass z. B. jede/r Teilnehmer/-in individuell Wochentag, Uhrzeit, Dauer und Ort einer Sportaktivität genau plant, oder dass z. B. jeder Teilnehmer/-in individuell ganz bestimmte Lebensmittel durch andere ersetzt (M.O.B.I.L.I.S.-Ampel), dieser Grad an Konkretisierung und Personalisierung ist für die meisten Personen neu. Die Arbeitsmaterialien im Anhang des Teilnehmer-Manuals unterstützen die Teilnehmer/-innen, ihr verändertes oder neues Verhalten einzuhalten über anfangs tägliche, später wöchentliche Protokolle (so genannte Planverwirklichungen).

Die Zeit danach: 50+35 Punkte stabilisieren das Gewicht

Damit die Teilnehmer/-innen dauerhaft Erfolg haben, müssen sie ihren neuen Lebensstil beibehalten. Sie sollten also das 50+50-Punkteprogramm auch nach Erreichen ihres Wunschgewichts fortsetzen, allerdings mit veränderter Punktevorgabe: 85 Punkte pro Woche.

Das Aktivitätsniveau von 50 Bewegungspunkten ist und bleibt das richtige Maß für die wöchentliche Ration Bewegung. Unabhängig von ihrem Gewicht sollten die Teilnehmer/-innen daher auch weiterhin auf 50 Bewegungspunkte kommen. Nicht zuletzt zeigt die Erfahrung mit ehemaligen Teilnehmern/-innen, dass nur diejenigen langfristig erfolgreich bleiben, die mindestens fünf bis sechs Stunden pro Woche körperlich aktiv sind bzw. trainieren.

Auf der Ernährungsseite dürfen sie es jetzt dagegen etwas lockerer angehen. Das neue Wochenziel lautet: 35 Ernährungspunkte. Dabei bleibt es den Teilnehmern/-innen überlassen, durch welche Kombinationen Sie ihre 35 Ernährungspunkte erreichen.

Auch während der langfristigen Stabilisierungsphase (Phase III) können die Teilnehmer/-innen fehlende Ernährungspunkte über zusätzliche Bewegungspunkte jederzeit ausgleichen. Solange die Wochenbilanz mit 85 Punkten stimmt, sollte das Gewicht nicht mehr ansteigen.

Stabilisierungsphase: Schlank bleiben!				
Ausdauer	Kräftigung	Wochensumme BEWEGUNGS-PUNKTE (Ausdauer+Kräftigung)	Wochensumme ERNÄHRUNGS-PUNKTE	Wochensumme GESAMT (BEWEGUNGSPUNKTE+ ERNÄHRUNGSPUNKTE)
44	6	50	35	**85**
Bewegungspunkte sollten über die Woche verteilt gesammelt werden (an wenigstens zwei Tagen). Ernährungspunkte können nur an fünf Tagen pro Woche gesammelt werden.				

Wann aber können die Teilnehmer/-innen ihr Schlankheitsmanagement bzw. das 50+50-Punkteprogramm beenden? Die Antwort ist einfach: Genau zu dem Zeitpunkt, wenn ihr bewegter und gesunder Lebensstil zu einer alltäglichen Selbstverständlichkeit für sie geworden ist. Zur festen Gewohnheit! Das heißt wenn die Teilnehmer/-innen die Vorgaben aus dem 50+50-Punkteprogramm umsetzen, ohne einen Gedanken daran verschwenden zu müssen. Wie lange das dauert ist natürlich individuell sehr verschieden.

M.O.B.I.L.I.S. macht seine Teilnehmer/-innen nicht abhängig von einem System. Im Gegenteil: Je länger sie das 50+50-Punkteprogramm und ihre Pläne im Alltag nutzen, umso weniger werden sie diese Hilfen brauchen!



Übersicht der im Programmverlauf eingesetzten Protokolle
(entspricht Inhalt und Reihenfolge des Anhangs im Teilnehmer-Manual)

Von Sitzung zu Sitzung	Protokolle: Checks und Planverwirklichungen
1-3	3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung
2-3	1 x Wochen-Check Bewegung
3-4	1 x Wochen-Check Bewegung (+ Ernährung, in Sitzung 4) 5 x Tages-Check Ernährung
4-5	1 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung 1 x Tages-Check Ernährung
5-6	1 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung 1 x Tages-Check Ernährung
6-7	1 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung + Planverwirklichung Ernährung 1 x Tages-Check Ernährung
7-8	1 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung + Planverwirklichung Ernährung 1 x Tages-Check Ernährung
8-9	3 x Wochen-Check Ernährung + Bewegung + Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
9-10	Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
10-11	Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
11-12	Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
12-13	Planverwirklichung E/B 1 x Tages-Check Ernährung
13-14	Planverwirklichung E/B * 1 x Tages-Check Ernährung
14-15	Planverwirklichung E/B * 1 x Tages-Check Ernährung
15-16	Planverwirklichung E/B * 1 x Tages-Check Ernährung
16-17	Planverwirklichung E/B * 1 x Tages-Check Ernährung
blanko	Wochen-Check Ernährung + Bewegung + Planverwirklichung E/B

* Ab Sitzung 13 (2. Halbjahr) keine obligatorische Aufgabe für Zuhause mehr, sondern fakultativ.

Teil 2:
Die M.O.B.I.L.I.S.-Gruppensitzungen

GESAMTÜBERSICHT
zu den Inhalten der einzelnen Sitzungen

(**fett gedruckt** = inhaltlich psychologisch/pädagogische Sitzungen)

Sitzung 1: AUFTAKT

Sitzung 2: BEWEGUNG

Sitzung 3: ERNÄHRUNG I: Bestandsaufnahme, Bewertung, Veränderung

Sitzung 4: ERNÄHRUNG II: Sattmacher aus der Nahrung

Sitzung 5: ZIELE SETZEN

Sitzung 6: ERNÄHRUNGSPLÄNE

Sitzung 7: ERNÄHRUNG III: Schlankmacher aus der Nahrung

Sitzung 8: BEWEGUNGSPLÄNE

Sitzung 9: BARRIEREN UND BARRIERENMANAGEMENT

(ERNÄHRUNGS-ERFOLGSCHECK)

Sitzung 10: BELOHNEN UND GENIESSEN

Sitzung 11: VERTRAUEN STÄRKEN

Sitzung 12: ZWISCHENBILANZ

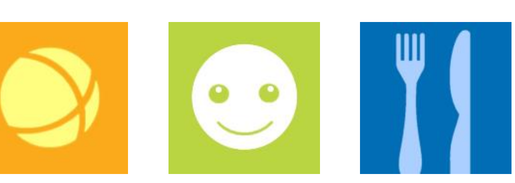
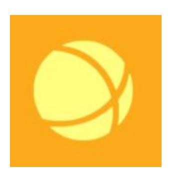
Sitzung 13: UNTERSTÜTZUNG UND SABOTAGE

Sitzung 14: UMGANG MIT STRESS

Sitzung 15: RÜCKFÄLLE VERMEIDEN

Sitzung 16: PLANUNG FÜR DIE ZEIT NACH M.O.B.I.L.I.S./ OFFENES THEMA

Sitzung 17: ABSCHLUSS: BILANZ, VERPFLICHTUNG, FEEDBACK


Gesamtübersicht zu den Inhalten der einzelnen Sitzungen

Achtung: Das ausführliche Trainermanual folgt ab S. 33!

#	Thema	Inhalt	Aufgabe	Besonderheiten
1	**Auftakt**	• Begrüßung, Team- und Programmvorstellung, Organisatorisches, Teilnehmervorstellung, Energiebilanz • Einführung und zentrale Bedeutung der Aufgaben für zu Hause	• 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung • Ausfüllen des Gewichtsverlaufs • Bisherige Verhaltensänderungen rekapitulieren	Team anwesend
2	**Bewegung**	--- Verantwortlich: Bewegungsfachkraft | Psychologie: Moderation ---	• Bewegtes Zähneputzen	
3	**Ernährung I**	--- Verantwortlich: Ernährungsfachkraft | Psychologie: Moderation ---	• Tages-Check Ernährung	
4	**Ernährung II**	--- Verantwortlich: Ernährungsfachkraft | Psychologie: Moderation ---	• (Pass)Foto zur Personalisierung eines Handzettels in Sitzung 5 • Gewichtsverlauf	
5	**Ziele setzen**	• Wiederholung der Aufgabe: Gewichtsverlauf • Einführung in Gesundheitsziele und Verhaltenspläne • Persönliche Gesundheitsziele: Erstellung des Motivationsplakats • Persönliche Verhaltenspläne: ▪ Einführung der 3pw-Regel ▪ Darstellung des Zusammenhangs von Plänen und Empfehlungen ▪ Wiederholung der Ernährungsempfehlungen ▪ Beispiele für persönliche Ernährungspläne ▪ Bemerkungen: Spielräume, Fehlernährungsweisen ▪ 1. Entwurf persönliche Ernährungspläne – mit Bleistift • (Optional: Theoretische Grundlage des M.O.B.I.L.I.S.-Programms)	• Ausprobieren persönliche Ernährungspläne (1. Entwurf) • Ausfüllen der Planverwirklichung	Ernähungsfachkraft anwesend In dieser Einheit werden die Grundlagen für alle weiteren Einheiten gelegt.
	Die in den nachfolgenden Einheiten 6 und 8 beginnende Formulierung der Ernährungs- und Bewegungspläne stellt eine der wichtigsten und schwierigsten Phasen des ganzen Programms dar. Eine intensive Betreuung und Begleitung durch die Moderatorin während der Planformulierung ist absolut unerlässlich. Von der Qualität der Pläne hängt wesentlich der Erfolg des gesamten Programms ab.			
6	**Ernährungspläne**	• Präsentation Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben:	• Vervollständigen der Ernährungspläne – vorläufige Endfassung • Umsetzen der Ernährungspläne,	Ernähungsfachkraft anwesend Da Ernährungsplä-

#	Thema	Inhalt	Aufgabe	Besonderheiten
	(Ernährungspläne)	▪ Bericht über die Erfahrungen mit den Ernährungsplänen • Beispielübertrag aller Pläne eines Teilnehmers/einer Teilnehmerin in eine „vorläufige Endfassung" (Prüfung der 3pw-Regel) • Übertrag einzelner Pläne aller Teilnehmer/-innen in eine „vorläufige Endfassung" (Prüfung der 3pw-Regel) • Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne • Auffrischung der Gesundheitsziele: Hinweis auf das Motivationsplakat	dabei Feinabstimmung • Ausfüllen der Planverwirklichung • Ausfüllen des 3-Tage-Trink-Check • Ausfüllen des Tages-Check Ernährung	ne deutlich schwieriger zu formulieren sind als Bewegungspläne, ist mehr Zeit für die Ernährungspläne einberechnet
7	**Ernährung III**	--- Verantwortlich: Ernährungsfachkraft | Psychologie: Moderation ---		
8	**Bewegungspläne**	• Hinweis auf das Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben ▪ Bericht über die Umsetzung der Ernährungspläne ▪ Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne • Persönliche Bewegungspläne ▪ Wiederholung der 3pw-Regel ▪ Darstellung des Zusammenhangs von Plänen und Empfehlungen ▪ Wiederholung der Bewegungsempfehlungen ▪ Beispiele für persönliche Bewegungspläne ▪ Vorläufige Endfassung persönliche Bewegungspläne • Auffrischung der Gesundheitsziele: Hinweis auf das Motivationsplakat	• Vervollständigen der Bewegungspläne • Umsetzen der Ernähungs- und Bewegungspläne, dabei Feinabstimmung • Ausfüllen der Planverwirklichungen	Bei der Formulierung der Bewegungspläne wird der 1. Entwurf übersprungen und gleich eine vorläufige Endfassung formuliert Planformulierungen vorläufig beendet
9	**Barrieren und Barrierenmanagement**	• Hinweis auf das Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben ▪ Bericht über die Umsetzung der Pläne: 2-er Gruppen, Rückmeldungen als Häufigkeitstabelle an Flipchart ▪ Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne • Einführung Barrieren, Notieren von Barrieren: allgemein, persönlich • Einführung Barrierenmanagement, Strategien zum Barrierenmanagement – 4-er Gruppen • Bemerkungen: Individualität, Vielfältigkeit • persönliches Barrierenmanagement notieren • Auffrischung der Gesundheitsziele: Hinweis auf das Motivationsplakat	• Vervollständigen des persönlichen Barrierenmanagements • Umsetzen der Ernähungs- und Bewegungspläne, dabei Feinabstimmung • Ausfüllen der Planverwirklichungen • Tages-Check Ernährung	Der eher späte Beginn dieses Themas ist damit begründet, dass zunächst die Pläne intensiv bearbeitet werden sollen

#	Thema	Inhalt	Aufgabe	Besonderheiten
10	**Belohnen und Genießen**	• Hinweis auf das Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben ▪ Bericht in 2-er Gruppen, Rückmeldungen als Häufigkeitstabelle an Flipchart, Vortrag von kreativen Strategien zum Barrierenmanagement/Ermittlung von Problemquellen ▪ Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne • Einführung in Belohnen und Genießen • Belohnung ▪ Belohnungsmöglichkeiten ▪ Tipps für eine effektive Belohnung ▪ Konkrete persönliche Belohnung • Genuss ▪ Wie funktioniert Schmecken? ▪ Tipps für gelungenes Genießen ▪ Übung Genusserleben • Auffrischung der Gesundheitsziele: Hinweis auf das Motivationsplakat	• Umsetzen der Ernähungs- und Bewegungspläne unter Anwendung des Barrierenmanagements, dabei Feinabstimmung • Ausfüllen der Planverwirklichungen • Anwendung von Belohnungsmöglichkeiten	Anschließend an die inhaltlich anspruchsvollen Sitzungen 5-9 ist eine so genannte „Entspannungs- und Belohnungsphase“ vorgesehen
11	**Vertrauen stärken**	• Hinweis auf das Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben ▪ Bericht in 2-er Gruppen, Rückmeldungen als Häufigkeitstabelle an Flipchart ▪ Ermittlung von Problemquellen ▪ Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne ▪ Bericht über Belohnungsmöglichkeiten • Was bedeutet Motivation ▪ Konzept der Kosten-Nutzen-Bilanz, persönliche Bilanz ▪ Konzept der Selbstwirksamkeit, persönliche Selbstwirksamkeit • Auffrischung der Gesundheitsziele: Hinweis auf das Motivationsplakat	• Umsetzen der Ernähungs- und Bewegungspläne unter Anwendung des Barrierenmanagements, dabei Feinabstimmung • Ausfüllen der Planverwirklichungen • Gewichtsverlauf	Sitzung 11 dient der Motivations-Auffrischung
12	**Zwischenbilanz**	• Hinweis auf das Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben: Zwischenbilanz ▪ Erstellen einer grafischen Zwischenbilanz (3 Säulen) ▪ Verstärkung für Erfolge und Kommentierung der problematischen Zwischenbilanzen ▪ Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne	• Ausprobieren der adaptierten persönlichen Bewegungspläne • Identifizierung der Bewegungsbarrieren, Strategien zum Barrierenmanagement • Umsetzen der Ernährungspläne unter Anwendung des Barrieren-	Halbzeit des Programms Bewegungsfachkraft anwesend

#	Thema	Inhalt	Aufgabe	Besonderheiten
	(Zwischenbilanz)	• Planung des 2. Halbjahres ▪ Persönliches Erfolgsrezept für Bewegung ▪ Bewegungsempfehlungen 2. Halbjahr ▪ Adaptation persönliche Bewegungspläne, Berücksichtigung des Erfolgsrezepts • Auffrischung der Gesundheitsziele	managements, dabei Feinabstimmung • Ausfüllen der Planverwirklichungen	Letztmalige offizielle Aufforderung zur Dokumentation der Planverwirklichung
13	**Unterstützung und Sabotage**	• Hinweis auf das Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben ▪ Bericht in 2-er Gruppen, Rückmeldungen als Häufigkeitstabelle an Flipchart ▪ Bericht über „neue" Bewegungspläne ▪ Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne • Bisherige Erfahrungen mit Unterstützung und Sabotage • Konzept Unterstützung und Sabotage • Identifizierung persönlicher Unterstützungswünsche • Rollenspiel zur Sabotage, Auswertung Rollenspiel/Psychologie des Drängens • Auffrischung der Gesundheitsziele	• Umsetzen der persönlichen Unterstützungswünsche • Umsetzen der Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung des Barrierenmanagements, dabei Feinabstimmung	
14	**Umgang mit Stress**	• Hinweis auf das Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben ▪ Bericht in 2-er Gruppen, Rückmeldungen als Häufigkeitstabelle an Flipchart ▪ Bericht über Unterstützungswünsche ▪ Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne • 3 Stressebenen • Übung Ideenwerkstatt • Ideensammlung zur Umsetzung von Stressmanagement im Alltag • Auffrischung der Gesundheitsziele	• Anwenden persönliches Stressmanagement/Telefonpartner • Umsetzen der Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung des Barrierenmanagements, dabei Feinabstimmung	
15	**Rückfälle vermeiden**	• Hinweis auf das Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben ▪ Bericht über Telefonat/Strategien zum Stressmanagement ▪ Bericht in 2-er Gruppen, Rückmeldungen als Häufigkeitstabelle an Flipchart ▪ Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne	• Identifizierung und Umgang mit Risikosituationen • Umsetzen der Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung des Barrierenmanagements, dabei Feinabstimmung	

#	Thema	Inhalt	Aufgabe	Besonderheiten
	(Rückfälle vermeiden)	• Einführung in Fall und Rückfall • Erste Hilfe bei Ausrutschern und Vermeiden von Ausrutschern • Auffrischung der Gesundheitsziele		
16	**Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S.** **Offenes Thema**	• Hinweis auf das Motivationsplakat • Besprechung der Aufgaben ▪ Bericht über Risikosituationen ▪ Bericht in 2-er Gruppen, Rückmeldungen als Häufigkeitstabelle an Flipchart ▪ Betonung des verbindlichen und flexiblen Charakters der Pläne • Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. ▪ Rekapitulation Erfolgsrezept Bewegung, Wiederholung der Bewegungsempfehlungen 2. Halbjahr ▪ Persönliche Bewegungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. ▪ Erfolgsrezept Ernährung, Wiederholung der Ernährungsempfehlungen ▪ Persönliche Ernährungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. • Offenes Thema • Auffrischung der Gesundheitsziele	• Umsetzen der Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung des Barrierenmanagements, dabei Feinabstimmung • Rekapitulieren der Programmthemen für Planverwirklichungen • Gewichtsverlauf	Vorbereitung auf das Ende des Programms
17	**Abschluss: Bilanz, Verpflichtung, Feedback**	• Bilanz ▪ Grafische Bilanz erstellen (3 Säulen) ▪ Fortschrittsbewertung ▪ Identifizieren von Problemquellen • Verpflichtung ▪ Gegenzeichnen eines „Vertrages" über die Pläne • Feedback/Abschlussrunde • Verabschiedung der Teilnehmer/-innen		

Sitzung 1: Auftakt

I Lernziele

- Kenntnis über den Programminhalt
- Motivierung zum Programm
- Aufbau eines Vertrauensverhältnisses

II Material

- 18 Namensschilder

III Besonderheiten

- Zu Beginn des Programms ist es wichtig, den Teilnehmern/-innen „Lust auf das Programm zu machen" und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie bei M.O.B.I.L.I.S. in den richtigen Händen sind.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV Ausführung

#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
0	**Anwesen-heitslisten, Teilnehmer-Manuale**	Austeilen der Anwesenheitslisten und M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer-Manuale	Beim Eintreffen in den Gruppenraum sollte jede/r Teilnehmer eine eigene Anwesenheitsliste (= „Teilnahmenachweis Gruppensitzungen“) erhalten (erforderlich für eine etwaige Kostenerstattung durch die Krankenkassen), die sofort ausgefüllt bzw. unterschrieben und an die Moderatorin zurückgegeben wird. Die Moderatorin gibt die Teilnehmer-Manuale aus bzw. erkundigt sich, ob bereits alle Teilnehmer/-innen ein Teilnehmer-Manual vorliegen haben; sofern nicht, bittet sie die betreffenden Teilnehmer/-innen, sich das Arbeitsbuch bis zur nächsten Sitzung zu besorgen.		- 10
1	**Begrüßung und Team-vorstellung**	Begrüßung der Teilnehmer/-innen	Die Moderatorin begrüßt alle Teilnehmer/-innen und heißt sie zur Auftaktsitzung willkommen. Ziel ist es, gleich zu Beginn der Einheit eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, um die Teilnehmer/-innen zu interessieren und zur aktiven Mitgestaltung zu motivieren. ☞ „Ich begrüße Sie herzlich zur ersten M.O.B.I.L.I.S.-Gruppensitzung. Mein Name ist (…), ich bin die Moderatorin der Gruppensitzungen und werde Sie in den nächsten 12 Monaten durch die insgesamt 17 Sitzungen begleiten.“	F1: Begrüßung	10
		Das M.O.B.I.L.I.S.-Team stellt sich vor	Das M.O.B.I.L.I.S.-Team – Moderatorin, Bewegungs- und Ernährungsfachkraft sowie ggf. Arzt/Ärztin – stellt sich mit Name, Berufsbezeichnung und Aufgabe im Programm vor.		
		Inhalt der ersten Sitzung: - Programmvorstellung - Vorstellung der Teilnehmer/-innen - Organisation	Die Moderatorin gibt den Inhalt der ersten Sitzung bekannt. ☞ „In dieser Sitzung werden wir Ihnen das Programm M.O.B.I.L.I.S. vorstellen und Sie bitten, sich ebenfalls kurz vorzustellen.“		
2	**M.O.B.I.L.I.S.-Philosophie**	Was bedeutet der Name M.O.B.I.L.I.S.? - Multizentrisch: Die gleichzeitige Durchführung mehrerer M.O.B.I.L.I.S.-Programme in verschiedenen Städten	Die Moderatorin erläutert anhand von Folie 2 zunächst die Bedeutung des Kürzels M.O.B.I.L.I.S.. ☞ „Neben unserem Programm hier in (z. B. Freiburg) werden in anderen Städten ebenfalls M.O.B.I.L.I.S.-Programme durchgeführt.“	F2: Was bedeutet „M.O.B.I.L.I.S.“?	5

(M.O.B.I.L.I.S.-Philosophie)	- Bewegungsorientiert: Der Schwerpunkt liegt im Bereich der körperlichen Aktivität	☞„Im Mittelpunkt des Programms steht die körperliche Aktivität. Wir möchten Sie dazu motivieren und Ihnen unterschiedliche Wege zeigen, wie man aktiv werden und bleiben kann.“	
	- Lebensstiländerung: Die Änderung von Gewohnheiten	☞„Bei M.O.B.I.L.I.S. geht es dabei um eine Änderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten.“	
	- Selbstverantwortung: M.O.B.I.L.I.S. versteht sich als eine Art „Spielanleitung“	☞ „In den Gruppensitzungen erhalten Sie Informationen über Strategien, wie man seinen Lebensstil, d. h. seine Gewohnheiten ändern kann. Aber Sie sind diejenigen, die diese Strategien durchführen werden, Sie sind die Aktiven. Wir werden die ‚Spiel-Anleitungen' gemeinsam erarbeiten, aber spielen müssen Sie letztlich selbst. Es liegt deshalb in Ihrer Verantwortung, inwieweit Sie dieses Programm als eine Chance nutzen.“	
	- *mobilis* = lateinisch "beweglich"	☞ „Der Begriff *mobilis* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet ‚beweglich'. Die körperliche Aktivität steht zwar im Mittelpunkt des Programms. Beweglichkeit bei M.O.B.I.L.I.S. betrifft aber letztlich alle Bereiche des menschlichen Lebens, auch die geistige Beweglichkeit, d. h. die Bereitschaft für eine Verhaltensänderung.“	
	<u>Warum M.O.B.I.L.I.S.?</u>		
	- Gewichtsreduktion funktioniert durch Verhaltensänderung auf zwei Ebenen, nämlich auf der Bewegungs- und auf der Ernährungsebene	Die <u>Moderatorin</u> erläutert anhand von <u>Folie 3</u>, wie und warum das Programm M.O.B.I.L.I.S. zustande gekommen ist.	F3: M.O.B.I.L.I.S.-Bereiche
	- Meistens gelingt eine solche Verhaltensänderung nur für eine begrenzte Dauer: Jahrelang praktizierte Gewohnheiten können nur sehr schwer durch neue Gewohnheiten ersetzt werden.	☞ „Sie alle kennen das Problem: Man fängt mit dem Sporttreiben an, nach einigen Wochen wird das ‚Handtuch geschmissen'. Man beginnt mit einer Diät, hält diese aber nur einige Zeit durch – anschließend isst man womöglich mehr als zuvor. Trotz guter und fester Vorsätze ist es nicht gelungen, seine Gewohnheiten zu ändern.“	
	- Um eine langfristige Gewohnheitsänderung zu erreichen, wird bei M.O.B.I.L.I.S. in vier Bereichen gleichzeitig interveniert: ärztliche Untersuchung, Ernährungsberatung, Bewegungsprogramm und Gruppen-	☞ „Genau an dieser Stelle setzt M.O.B.I.L.I.S an: Eine langfristige Gewichtsreduktion und -stabilisation kann nur dort gelingen, wo regelmäßige körperliche Aktivität und gesundheitsbewusste Ernährung *zum festen Bestandteil des Alltags* gemacht werden können. Um dieses Ziel zu erreichen, werden Sie bei M.O.B.I.L.I.S von ei-	

IV	Ausführung			
	(M.O.B.I.L.I.S.-Philosophie)	sitzungen. - Die Gewohnheitsänderung wird dabei *im Laufe eines Jahres* erarbeitet: Im Zentrum des Programms stehen die praktische Erfahrung positiver Bewegungserlebnisse, die Festlegung von persönlichen Zielen und Plänen, die (Erprobung der) Umsetzung dieser Pläne, die Identifizierung von Schwierigkeiten bei der Umsetzung dieser Pläne, und die Erarbeitung von Strategien, wie man die Schwierigkeiten bewältigen kann. - Die Langfristigkeit des Programms bedeutet allerdings auch, dass keine schnellen bzw. kurzfristigen Veränderungen zu erwarten sind (wie es z. B. bei Diäten der Fall ist).	nem ganzen Team betreut: Von ärztlicher Seite, von Bewegungs- und Ernährungsfachkraft sowie in den Gruppensitzungen von psychologisch-pädagogischer Fachkraft." ☞ „M.O.B.I.L.I.S. ist dabei über den Zeitraum eines ganzen Jahres angelegt: Sie werden im Bewegungsprogramm – in Theorie und Praxis – erfahren, dass körperliche Aktivität nicht nur Kalorien verbrennt, sondern insgesamt auch ein neues Lebensgefühl hervorruft. Sie erhalten in den Gruppensitzungen praktische und theoretische Informationen über Ernährung. Sie werden in den psychologischen Gruppensitzungen angeleitet, Ihre Gewohnheiten nicht nur zu ändern, sondern auch selbständig die neu erlernten Bewegungs- und Ernährungsverhaltensweisen weiterzuführen. Hier geht es also vor allem um konkrete Hilfestellung, wie Sie Ihre Absichten zur Gewohnheitsänderung in den Alltag umsetzen können." ☞ „Wir wissen, dass Sie sehr motiviert sind und vielleicht am liebsten gleich heute Abend Ihr Leben umkrempeln möchten – aber lassen Sie sich und uns Zeit. Gewohnheitsänderungen sind keine Sache von ein paar Tagen oder Wochen. Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten, die man sich über lange Jahre hinweg angeeignet hat, können nicht in kürzester Zeit verändert werden. Geben Sie sich Zeit für die Gewichtsreduktion, geben Sie sich Zeit für die körperliche Fitness und für die Ernährungsumstellung. Denn wir möchten gemeinsam mit Ihnen erfolgreich sein!"	
3	**Organisatorisches**	<u>Zeitplan</u> - Gesamtdauer von M.O.B.I.L.I.S.: 1 Jahr (48-52 Wochen) - Gruppensitzungen: 17 Einheiten, in den ersten 8 Wochen 1x pro Woche, anschließend alle 2-5 Wochen - Bewegungsprogramm: 40 praktische Einheiten (1. Halbjahr: 1-2x pro Woche; 2. Halbjahr: in den ersten 3-4 Monaten ca.	Die <u>Moderatorin</u> gibt einen Überblick über den Zeitplan des gesamten Programms. ☞ „In den ersten acht Wochen wechseln sich das Bewegungsprogramm und die Gruppensitzungen ab. Anschließend finden die insgesamt 17 Gruppensitzungen in größeren Abständen statt, so dass Sie sich – wenn keine Gruppensitzungen stattfinden – zweimal pro Woche zum Bewegungsprogramm treffen." ☞ „Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm ist ganz bewusst zweigeteilt: Im 1. Halbjahr findet eine intensive Betreuung durch die Bewegungsfachkraft statt. Im 2. Halbjahr gibt es zunächst noch wöchentliche	5

(Organisatorisches)	1x pro Woche); 1 theoretische Einheit in Sitzung 2	Bewegungseinheiten (wenn keine Gruppensitzung oder Praxissitzung Ernährung auf dem Plan stehen), in den letzten 2-3 Monaten findet kein geführtes Bewegungsprogramm mehr statt. Spätestens im 2. Halbjahr sind Sie aufgefordert, sich selbständig zu organisieren (Stichwort: Selbsthilfegruppe). Sie erhalten dabei weiterhin bis zum offiziellen Abschluss in ungefähr einem Jahr Unterstützung in den Gruppensitzungen.“
	- Ernährungsberatung: 3 theoretische Einheiten in Sitzung 3, 4 und 7; 1 Ernährungs-Erfolgscheck und 2 Praxiseinheiten	☞ „Die Ernährungsberatung findet im Rahmen der Gruppensitzungen statt, in der dritten, vierten und siebten Gruppensitzung. Die Ernährungsfachkraft ist zudem in der fünften und sechsten Gruppensitzung gemeinsam mit der psychologisch-pädagogischen Fachkraft anwesend, um Ihnen bei der Erstellung Ihrer Ernährungspläne behilflich zu sein. Darüber hinaus gibt es eine Sitzung Ernährungs-Erfolgscheck und zwei Praxiseinheiten.“
	- empfohlene Arztvisite: 3 Untersuchungen, zu Beginn, in der Mitte und am Ende des Programms	☞ „Es wird dringend empfohlen, dass Sie sich insgesamt an drei Terminen ärztlich untersuchen lassen.“
	- Hinweis zum Arztbesuch bei auftretenden Beschwerden	☞ „Sollten Sie in den kommenden Wochen und Monaten körperliche Beschwerden haben, suchen Sie bitte umgehend Ihre/n Hausarzt/ -ärztin auf und informieren Sie bitte auch Ihre Bewegungsfachkraft bzw. Gruppenleiter/-in.“
	Weitere organisatorische Punkte	Die Moderatorin …
	Treffpunkt und Uhrzeit der Gruppensitzungen und der Bewegungseinheiten	- … wiederholt Treffpunkt und Uhrzeit der Termine
	Sportkleidung	- … bittet die Teilnehmer/-innen, zum Sportprogramm in Sportkleidung zu erscheinen
	Kontaktperson: Gruppenleiter/-in	- … bittet die Teilnehmer/-innen Termine, die sie nicht wahrnehmen können, abzusagen. Hierzu wird Ihnen der/die Gruppenleiter/-in vorgestellt.
	Kostenerstattung und Notwendigkeit der Anwesenheitsliste (= „Teilnahmenachweis“)	- … erläutert, dass in der Regel bei 75%iger Anwesenheit (Teilnahmenachweis) ein Großteil der Kosten von vielen Kassen erstattet wird.

		Teilnehmer-Manual	- … erläutert das M.O.B.I.L.I.S.-Teilnehmer-Manual. Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, das Manual als Arbeitsgrundlage zu allen Gruppensitzungen und zum Ernährungs-Erfolgscheck und zu den Praxissitzungen Ernährung mitzubringen.		
4	**Vorstellungsrunde**	<u>Vorstellung der Teilnehmer/-innen</u>	Die <u>Teilnehmer/-innen</u> stellen sich kurz vor. Mit der Vorstellungsrunde soll eine persönliche Atmosphäre geschaffen werden. Dadurch, dass jede/r Teilnehmer/-in bereits einmal etwas gesagt hat, wird für die weiteren Diskussionen die Hemmschwelle gesenkt, in der Gruppe zu reden. ☞ „Da wir in den nächsten Stunden miteinander ins Gespräch kommen wollen, möchte ich Sie bitten, sich kurz vorzustellen. Wenn Sie möchten, können Sie auch etwas dazu sagen, was Ihr Interesse an diesem Kurs ist."		25
5	**Energiebilanz und Erfolgsaussichten**	<u>Bedeutung der Energiebilanz</u>			5
		Betonung der Bedeutung der Energiebilanz: Beim Abnehmen ist vor allem die Beachtung der Energiebilanz wichtig, da (fast) alle anderen Ursachenfaktoren in einer Gruppe schwer oder gar nicht zu beeinflussen sind.	Die <u>Moderatorin</u> thematisiert das Prinzip der Energiebilanz, das dem Programm zugrunde liegt. ☞ „Wir alle haben eine persönliche Meinung darüber, wie Übergewicht entsteht. Es gibt viele unterschiedliche Gründe, wie Übergewicht zustande kommen kann. Aber nicht alle können wir beeinflussen. Im Rahmen unseres Programms können wir vor allem die Bereiche Bewegung und Ernährung beeinflussen."		
		- Energiebilanz = Energieaufnahme - Energieumsatz.	Die <u>Moderatorin</u> erläutert anhand der <u>Folien 4 und 5</u> den Wirkmechanismus der Energiebilanz.	F4, 5: Energiebilanz	
		- Eine positive Energiebilanz (mehr Energiezufuhr in Form von Nahrung als Energieumsatz in Form verschiedener Arbeitsleistungen des Körpers: Stoffwechselaktivität und Muskelarbeit) führt zur Bildung von Fettreserven. Bei einer negativen Energiebilanz (mehr Energieumsatz als Energiezufuhr) werden diese Fettreserven wieder verbraucht.	☞ „Eine positive Energiebilanz bedeutet, dass dem Körper mehr Energie in Form von Nahrung zugeführt wird als Energie umgesetzt, d. h. verbraucht wird in Form von Muskelaktivität bzw. Stoffwechselaktivität. Da der Organismus in der Lage ist, bei einer positiven Energiebilanz Fettreserven anzulegen, führt dies zu Übergewicht. Eine negative Energiebilanz bedeutet mehr Energieumsatz (-verbrauch) als Energiezufuhr. Die Fettreserven werden „mobilisiert", man nimmt ab."		

IV	Ausführung				
	(Energiebilanz und Erfolgsaussichten)		Die Moderatorin betont, dass im Rahmen von M.O.B.I.L.I.S. nicht näher auf die individuellen Ursachen von Übergewicht eingegangen werden kann und auch keine Psychotherapie angeboten wird. Eine Einzelbetreuung bzw. -therapie kann M.O.B.I.L.I.S. als Gruppenprogramm nicht leisten.		
		Realistische Erfolgsaussichten			
		5-10% im Jahr, gemessen am Ausgangsgewicht Mögliche Gründe für keine Gewichtsabnahme oder -zunahme: - im Rahmen des Programms können nicht alle Ursachenfaktoren für Übergewicht bearbeitet werden (z. B. familiäre Probleme) - es gibt keine psychologischen Auswahlkriterien für die Teilnahme an M.O.B.I.L.I.S. (z. B. hohe Motivation). Bisher ist nicht bekannt, warum manche Personen auf das Programm nicht reagieren. Dies gilt ebenso für andere Programme zur Gewichtsreduktion.	Realistisch ist ein Gewichtsverlust von 5-10 % gemessen am Ausgangsgewicht (Folie 6). Das erreicht in etwa die Hälfte der Teilnehmer/-innen (wobei die Spanne in den bereits abgeschlossenen M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen von wenigen Pfunden – in Einzelfällen sogar einer Gewichtszunahme – bis zu über 20kg reicht). Eine erfolgreiche Lebensstiländerung zeigt sich jedoch nicht primär auf der Waage: Zahlreiche Teilnehmer/-innen konnten in der Vergangenheit ihre Risikofaktoren bzw. Begleiterkrankungen – wie z. B. Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen –, ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Lebensqualität deutlich verbessern.	F6: Realistische Erfolgsaussichten	
			Die Moderatorin gibt das Wort an die Bewegungsfachkraft ab.		
6	**Vorstellung des Bewegungsprogramms**	Vorstellung des Bewegungsprogramms	Die Bewegungsfachkraft erläutert kurz die Inhalte des Bewegungsprogramms. Die Bewegungsempfehlungen, die Grundlage für die Erstellung der Bewegungspläne sind, werden ausführlich vorgestellt. Sie gibt dann das Wort an die Ernährungsfachkraft ab.	F7: Motto F8: Bewegungsempfehlungen	10
7	**Vorstellung des Ernährungsprogramms**	Vorstellung des Ernährungsprogramms	Die Ernährungsfachkraft erläutert kurz die Inhalte des Ernährungsprogramms. Die Ernährungsempfehlungen, die Grundlage für die Erstellung der Ernährungspläne sind, werden ausführlich vorgestellt. Sie gibt dann das Wort zurück an die Moderatorin.	F9: Ernährungsprogramm F10: Ernährungs-	10

				empfehlungen	
8	**Vorstellung der Gruppensitzungen** (Vorstellung der Gruppensitzungen)	Vorstellung der Gruppensitzungen			15
		Überblick über die Inhalte der Gruppensitzungen	Die Moderatorin gibt einen kurzen Überblick über die Inhalte der Gruppensitzungen (Folie 11). Dadurch soll den Teilnehmern/-innen die Orientierung und Einordnung der Themen erleichtert werden.	F11: Gruppensitzungen	
		Grund für den Beginn der psychologischen Gruppensitzungen erst in Sitzung 5: Zunächst müssen die Grundlagen in den Bereichen Ernährung und Bewegung gelegt werden, um mit Hilfe dieser Informationen anschließend wirksame Pläne erarbeiten zu können.	☞„Ich habe Ihnen auf dieser Folie eine Übersicht über die Inhalte der Gruppensitzungen zusammengestellt. Im Wesentlichen geht es um folgende Punkte: Sie brauchen ein Ziel, Sie brauchen einen Plan, um dieses Ziel zu erreichen, Sie müssen die Hindernisse kennen, die den Plan zu Fall bringen könnten und Sie brauchen ein wirkungsvolles Barrierenmanagement. Diese vier Bereiche stellen die Sitzungen 5, 6, 8 und 9 dar und sind die wichtigsten Schritte auf dem Weg zur Verhaltensänderung. Nachfolgend besprechen wir auch noch weitere Themen wie z. B. Belohnung, Umgang mit Stress etc.“ Die Moderatorin betont, dass die Teilnehmer/-innen von Anfang an wesentlich in den Ablauf der Sitzungen eingebunden werden.		
		Betonung der Wichtigkeit einer aktiven Beteiligung der Teilnehmer/-innen an den Gruppengesprächen	☞„In den Gruppensitzungen sollen Sie aktiv mitarbeiten. Das geschieht zum einen, indem Sie sich möglichst lebhaft an den Gesprächen beteiligen. Zum anderen werden wir Sie bitten, zwischen unseren Gruppensitzungen – durchaus aufwändige – ‚Aufgaben für Zuhause' zu erledigen.“		
		Herausstellen der zentralen Bedeutung der Aufgaben für Zuhause	☞„ Deshalb besteht das M.O.B.I.L.I.S.-Programm aus mehreren Bereichen: (a) Bewegungseinheiten, (b) Gruppensitzungen und (c) Aufgaben für Zuhause. Die Erfüllung der Aufgaben ist der Schlüssel zum Erfolg! Ihre eigentliche zeitintensive Arbeit findet also in Ihrem Alltag statt. Um was geht es bei den Aufgaben?“	F12: Leitsatz	
		Einführung in die Aufgaben für Zuhause			
		- Die Aufgaben für Zuhause zwischen den Gruppensitzungen bestehen zu Beginn darin, ein Art Tagebuch zu führen (Materia-	☞„Es wird sich bei den Aufgaben für Zuhause zu Beginn um Tagebücher handeln. Diese Dokumentation dient vor allem dazu, dass Ihnen Ihre Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten bewusst wer-		

IV Ausführung

	(Vorstellung der Gruppensitzungen)	lien im Anhang des Teilnehmer-Manuals). - Der Grund hierfür ist, dass der erste Schritt zur Gewohnheitsänderung die Selbstbeobachtung ist. Um Gewohnheiten ändern zu können, muss man sie zunächst kennen. - Im weiteren Verlauf werden die Teilnehmer/-innen zur konkreten Verhaltensänderung zwischen den Sitzungen, also im Alltag, aufgefordert. - Die Aufgaben (Arbeitsblätter, Tagebücher) sollen jeweils zur nächsten Sitzung mitgebracht werden. Sie werden nicht eingesammelt, sind jedoch Arbeitsgrundlage für die folgende Sitzung.	den. Auf ein Verhalten aufmerksam zu werden ist immer der erste Schritt zur Veränderung! Nur wenn jemand weiß, wie er sich in bestimmten Situationen verhält bzw. welche Gewohnheiten er hat, kann eine Änderung vollzogen werden. Der nächste Schritt ist, dass Sie Ihr Verhalten dann auch tatsächlich ändern. Im Rahmen der Gruppensitzungen können wir dies planen und unterstützen, durchgeführt werden muss diese Verhaltensänderung dann aber von jedem einzelnen von Ihnen selbst im Alltag.“		
		<u>Vertraulichkeit</u>	☞ „Bitte behandeln Sie die Gesprächsinhalte der Sitzungen vertraulich. Ich werde mich ebenfalls daran halten.“		
9	**Aufgaben und Abschluss**	<u>Aufgaben für Zuhause</u> 1) 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung		F13-15: Aufgaben	5
		Handhabung: An drei aufeinander folgenden Tagen (inkl. eines Samstags oder Sonntags) soll protokolliert werden, was zu welcher Uhrzeit gegessen und getrunken wird. Mengenangaben werden nicht festgehalten.	Die Teilnehmer/-innen werden (durch <u>die Ernährungsfachkraft</u>) gebeten, das Arbeitsblatt 3-Tage-Bestandsaufnahme Ernährung <u>bis Sitzung 3</u> (Ernährung I) auszufüllen und ihr aktuelles Ernährungsverhalten zu protokollieren. Die Bestandsaufnahme wird in Sitzung 3 ausgewertet und dient als Basis für die spätere Gestaltung des Lebensmitteltauschs. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dass die Teilnehmer/-innen ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten während des Protokollierens noch beibehalten.	TM S. 146ff. F14: Aufgabe Bestandsaufnahme	
		2) Gewichtsverlauf			
		Handhabung: Einmal pro Woche, der Vergleichbarkeit wegen möglichst am gleichen Tag und zur gleichen Uhrzeit/Tageszeit soll das Körpergewicht bestimmt und im Arbeitsblatt Gewichtsverlauf eingetragen werden.	Die Teilnehmer/-innen werden (durch <u>die Moderatorin</u>) gebeten, das Arbeitsblatt Gewichtsverlauf ab jetzt auszufüllen, um ihre Erfolge von Anfang an zu dokumentieren und damit sofort ein einfaches Mittel der Selbstmotivation zu nutzen. Sie sollen sich durch die längerfristige Gewichtsdokumentation eigenständig vor Augen führen, wie ihre Gewichtsentwicklung mit den Veränderungen in der Ernährung und der Bewegung zusammenhängt.	TM S. 22, 189ff.: Gewichtsverlauf	

IV Ausführung

(Aufgaben und Abschluss)	Vorteile: - Einfaches Mittel der Selbstmotivation: Langfristige Erfolge werden durch Selbstbeobachtung dokumentiert. - Vergleich der Eintragungen über einen längeren Zeitraum, ohne kurzfristigen Schwankungen zu viel Bedeutung zuzuschreiben. Dadurch Vermittlung der Normalität geringfügiger Gewichtsschwankungen. - Mittel der Selbstkontrolle.	Durch die wöchentlichen (nicht täglichen) Eintragungen wird verhindert, dass die Motivation aufgrund einer kurzfristigen Gewichtszunahme oder -stagnation sinkt. Anhand der Folie 16 erläutert die Moderatorin, dass ein konstanter Gewichtsverlust trotz erheblicher Schwankungen sichtbar werden kann. Freiwilliger Zusatz: Zusätzlich (in Ausnahmefällen: ausschließlich) kann der Bauchumfang gemessen und dokumentiert werden. Auch in den ärztlichen Untersuchungen wird der Bauchumfang erfasst.	F15: Aufgabe Gewichtsverlauf
	3) Bisherige Verhaltensänderungen		
	Je genauer die Teilnehmer/-innen wissen, wie sie ihre Verhaltensänderungen selbst beginnen und unterstützen können (z. B. „ich brauche viel Unterstützung", „wenn ich unter Stress stehe, geht gar nichts"), desto höhere Erfolgsaussichten haben sie.	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten zu überlegen, ob Sie schon einmal eine Änderung ihres Verhaltens durchgeführt haben. Hierzu zählen kleinere Veränderungen (z. B. andere Zeit zum Aufstehen, andere Route zur Arbeit, veränderte Morgen- oder Abendrituale) wie auch größere Veränderungen (z. B. mit dem Rauchen aufhören). Sie werden gebeten herauszufinden, was sie zur Änderung veranlasst hat und wie die Veränderung verlaufen ist. Diese Aufgabe wird im weiteren Verlauf nicht besprochen, sondern dient vor allem der Selbstbeobachtung auf der Verhaltens- und Kognitionsebene.	
	Verabschiedung der Teilnehmer/-innen		
	Die Moderatorin verabschiedet sich mit einem symbolischen „An-die-Hand-nehmen" der Teilnehmer/-innen	☞ „Das alles hört sich jetzt für Sie wahrscheinlich nach sehr viel und vor allem nach viel Unbekanntem an. Seien Sie beruhigt, wir haben mit diesem Kurs bereits viele und gute Erfahrungen gesammelt. Wir, d. h. das ganze M.O.B.I.L.I.S.-Team, werden Ihnen innerhalb des nächsten Jahres die Unterstützung geben, die Sie benötigen."	TM S. 17ff.: Sitzung 1

Sitzung 2: Bewegung

I Lernziele

- Information über das Bewegungsprogramm und die Bewegungsempfehlungen
- Richtiger Gebrauch des 50+50-Punkteprogramms im Bereich Bewegung
- Bewusst werden über das eigene Aktivitätsverhalten
- Richtig trainieren (Trainingsintensität)

II Material

./.

III Besonderheiten

- Bewegungsfachkraft ist Hauptreferentin.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV Ausführung

#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung			5
		Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt und auf die Sitzung eingestimmt.	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen.	F1: Begrüßung	
		Wiederholung der letzten Sitzung: M.O.B.I.L.I.S.-Philosophie, Energiebilanz, M.O.B.I.L.I.S.-Programminhalte	Die Moderatorin spricht kurz die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung an und leitet dann über zum heutigen Thema.	F2: Themen Sitzung 2	
		Überleitung zum heutigen Thema	☞ „In der heutigen Sitzung geht es um das Thema Bewegung und die Bewegungsempfehlungen. Die heutige Stunde hat die Bewegungsfachkraft vorbereitet.“ Die Moderatorin gibt das Wort an die Bewegungsfachkraft ab.		
2	**Bewegung I**	Vgl. Trainer-Manual Bewegung	Kurz vor dem Ende der Sitzung gibt die Bewegungsfachkraft das Wort zurück an die Moderatorin.	F3-F17	80
3	**Aufgabe und Abschluss**	Aufgabe für Zuhause	Die Moderatorin weist die Teilnehmer/-innen auf die Weiterführung des Gewichtsverlaufs hin.	TM S. 22, 190: Gewichtsverlauf	5
		Verabschiedung der Teilnehmer/-innen	Moderatorin und Bewegungsfachkraft verabschieden sich von den Teilnehmern/-innen.		

Sitzung 3: Ernährung I: Bestandsaufnahme, Bewertung und Veränderung des Essverhaltens

I Lernziele

- Bewusstmachen des eigenen Essverhaltens
- Anwendung und Gebrauch der M.O.B.I.L.I.S.-Ampel
- M.O.B.I.L.I.S.-Optimierungs-Empfehlung
- sinnvolle Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- kleine Zwischenmahlzeiten (Definition)
- M.O.B.I.L.I.S.-Mahlzeiten-Empfehlung

II Material

0./.

III Besonderheiten

- Ernährungsfachkraft ist Hauptreferentin.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual

H = Handzettel

IV Ausführung

#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt. Überleitung zum heutigen Thema	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um in das heutige Thema einzuführen und gibt das Wort an die Ernährungsfachkraft ab. ☞ „In der heutigen Sitzung geht es vorrangig um die Themen „Bestandsaufnahme, Bewertung und Veränderung des Essverhaltens". Die heutige Stunde hat die Ernährungsfachkraft vorbereitet."	F1: Begrüßung F2: Themen Sitzung 3	5
2	**Ernährung I**	Vgl. Trainer-Manual Ernährung	Kurz vor dem Ende der Sitzung gibt die Ernährungsfachkraft das Wort zurück an die Moderatorin.	F3-F10	80
3	**Aufgabe und Abschluss**	Verabschiedung der Teilnehmer/-innen	Moderatorin und Ernährungsfachkraft verabschieden sich von den Teilnehmern/-innen.		5

Sitzung 4: Ernährung II
Sattmacher aus der Nahrung

I Lernziele

- Anwendung und Gebrauch des 50+50-Punkteprogramms
- 4 Ratschläge für eine bessere Sättigung
- Bedeutung von Ballaststoffen für das Abnehmen
- Bedeutung der Energiedichte für die Entstehung von Übergewicht
- Faustregel für den gesunden Fettverzehr

II Material

./.

III Besonderheiten

- Ernährungsfachkraft ist Hauptreferentin.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV	Ausführung				
#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt. Überleitung zum heutigen Thema	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um in das heutige Thema einzuführen und gibt das Wort an die Ernährungsfachkraft ab. ☞ „In der heutigen Sitzung geht es um Sattmacher aus der Nahrung. Die heutige Stunde hat die Ernährungsfachkraft vorbereitet."	F1: Begrüßung F2: Themen Sitzung 4	5
2	**Ernährung II**	Vgl. Trainer-Manual Ernährung	Kurz vor dem Ende der Sitzung gibt die Ernährungsfachkraft das Wort zurück an die Moderatorin.	F3-F9	75
3	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause Gewichtsverlauf Teilnehmer/-innen-Foto	Die Moderatorin weist auf die Weiterführung des Gewichtsverlaufs hin. Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, in die nächste Sitzung ein (Pass)Foto mitzubringen. Das Foto wird zur Personalisierung eines Handzettels in Sitzung 5 benötigt.	TM S. 51, 190: Gewichtsverlauf F10: Aufgaben	5
4	**Abschluss**	Verabschiedung der Teilnehmer/-innen	Moderatorin und Ernährungsfachkraft verabschieden sich von den Teilnehmern/-innen.		5

Sitzung 5: Ziele setzen

I Lernziele

- Unterscheidung von Gesundheitszielen und Verhaltensplänen
- Erarbeitung der persönlichen Gesundheitsziele
- Erarbeitung der persönlichen Verhaltenspläne im Bereich Ernährung

II Material

- Pinnwand und Stecknadeln
- 18 Bleistifte mit Radiergummi
- Handzettel Persönliche Gesundheitsziele

III Besonderheiten

- Ernährungsfachkraft ist anwesend.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV	Ausführung				
#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt Vertraut machen mit den Grundthemen der Gruppensitzungen Anwesenheit der Ernährungsfachkraft Hinführung zum heutigen Thema: Ziele setzen	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen. ☞ „Wir haben in den letzten drei Sitzungen viel über Ernährung und Bewegung gehört. Mit der heutigen Sitzung beginnt der eigentliche psychologische Teil der M.O.B.I.L.I.S.-Gruppensitzungen. Im Wesentlichen geht es dabei um vier Dinge: Ziele setzen, Pläne machen, Barrieren erkennen und Gegenstrategien entwickeln." Die Ernährungsfachkraft steht in dieser und in der nächsten Sitzung als Expertin bei der Wiederholung der Ernährungsempfehlungen sowie bei der Bearbeitung des Kriteriums „Wirksamkeit der Ernährungspläne" (s.u.) bereit. Weitergehende Fragen zur Ernährung werden erst wieder in Sitzung 7 (Ernährung III) besprochen. ☞ „Wir besprechen heute das Thema Ziele setzen – zunächst aber zur Aufgabe für zu Hause."	F1: Begrüßung F2: Grundstruktur der Gruppensitzungen	10
2	**Wiederholung der Aufgabe**	Gewichtsverlauf Wiederholte Erläuterung des psychologisch wirksamen Hintergrunds der Übersicht. - Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle über die gesamte M.O.B.I.L.I.S.-Zeit hinweg. - Dokumentation der Fortschritte, weil nichts so motiviert wie Erfolg. - wöchentliches Wiegen ermöglicht den Vergleich der Eintragungen und zeigt, dass Tagesschwankungen im Gesamten nicht entscheidend sind. Weiterführung des Gewichtsverlaufs	Die Moderatorin erläutert noch einmal kurz den Sinn und die Handhabung des Gewichtsverlaufs. ☞ „Die fortlaufende Aufgabe seit unserer Auftaktsitzung bestand ja darin, Ihren Gewichtsverlauf zu dokumentieren. Ich möchte noch einmal kurz den Sinn dieser Übersicht zusammenfassen (siehe links)." Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, den Gewichtsverlauf über	TM S. 22, 190: Gewichtsverlauf	5

	(Wiederholung der Aufgabe)		die nächsten Wochen in der bewährten Weise zu dokumentieren. ☞ „Ich übergebe jetzt entsprechend unseres „S." in „M.O.B.I.L.I.S." diesen Gewichtsverlauf in Ihre Selbstverantwortung. In den Gruppensitzungen geht es ab jetzt weiter mit den Themen zur Verhaltensänderung, deshalb brauchen wir die von Ihnen weitergeführten Gewichtsverläufe hier in der Gruppe erst wieder in zirka einem ½ Jahr, in der Sitzung „Zwischenbilanz". Viel Freude weiterhin mit dem Sichtbarmachen Ihrer Erfolge!"		
3	**Gesundheits-ziele und Verhaltens-pläne**	Warum soll ich mir Ziele setzen?			10
		Hinführung zum Thema Zielsetzung	☞ „Am Beispiel eines Dialogs aus der Geschichte Alice im Wunderland möchte ich Ihnen demonstrieren, warum es für uns wichtig ist, dass wir uns über unsere persönlichen Ziele Klarheit verschaffen."		
		Alice im Wunderland	Die Moderatorin bittet zwei Teilnehmer/-innen, den Text auf Folie 3 mit verteilten Rollen vorzulesen (vgl. Hintergrundinformation 1).	F3: Alice im Wunderland	
		Sinn des Textbeispiels: Erst wenn ein Ziel klar ist, kann der Weg dorthin bestimmt werden.	Im Gruppengespräch wird der tiefere Sinn dieses Textbeispiels erarbeitet: Die Teilnehmer/-innen sollen nicht irgendeine Gewichtsreduktion (= Weg) beginnen, wenn sie sich nicht vorher darüber im Klaren sind, was sie damit eigentlich erreichen wollen (= Ziel) ☞ „Der Ausschnitt aus der Geschichte von Alice im Wunderland zeigt uns, wie wichtig es ist, sich zuerst über die eigenen Ziele Klarheit zu verschaffen, um dann den Weg dorthin bestimmen zu können."		
		Gesundheitsziele und Verhaltenspläne			
		Einführung der Unterscheidung zwischen Gesundheitszielen und Verhaltensplänen	Die Moderatorin erklärt anhand von Folie 4 das Konzept von Gesundheitszielen und Verhaltensplänen. ☞ „Es hat sich bewährt, zwischen Gesundheitszielen und Verhaltensplänen zu unterscheiden. Zunächst zu den Gesundheitszielen."	F4: Gesundheits-ziele und Verhaltens-pläne	
		Gesundheitsziele			
		- Gesundheitsziele beziehen sich auf eine Verbesserung des Gesundheitszustands	☞ „Die Frage, die uns zu den Gesundheitszielen hinführt, lautet: Wozu will ich eigentlich abnehmen? Die Antwort darauf sind die		

(Gesundheitsziele und Verhaltenspläne)	- Gesundheitsziele sind zum Beispiel: gute/ausreichende Fitness, wenig/keine Gelenkschmerzen, positives Körpergefühl, gute/ausreichende Beweglichkeit, geringes Infarktrisiko, attraktive körperliche Erscheinung, usw.	Gesundheitsziele, von denen wir hier sprechen."
	- Es handelt sich also immer um körperliche und/oder seelische *Zustände*, die nicht zu verwechseln sind mit dem *Verhalten*, das zu diesen Zuständen führt.	
	- Ein Gesundheitsziel definiert noch nicht, welche Schritte (Wege) gegangen werden müssen, um dieses Ziel zu erreichen.	☞ „Nun müssen wir aber noch einen Schritt weiter gehen. Denn es stellt sich die Frage: Wie erreichen wir diese Ziele? Was müssen wir genau tun, um ein Gesundheitsziel zu erreichen? Wir wissen zwar jetzt, wo wir hin möchten, aber wir wissen noch nicht, wie wir dort hinkommen. Damit kommen wir zu den Verhaltensplänen."
	Verhaltenspläne	
	- Verhaltenspläne beziehen sich darauf, was eine Person tun muss, um ein Gesundheitsziel zu erreichen.	
	- Verhaltenspläne sind z. B.: Regelmäßige Teilnahme an einem Fitnesskurs, Treppen steigen statt Aufzug fahren, fettarmen Käse essen.	☞ „Ich nenne Ihnen wieder ein Beispiel: Auf der linken Seite der Folie steht: ‚Ich will abnehmen, um beweglich zu sein. Daraus ergibt sich die Frage: ‚Was kann ich tun?' Eine Möglichkeit wäre, regelmäßig an einem Fitnesskurs teilzunehmen."
	- Im M.O.B.I.L.I.S-Programm handelt es sich dabei um Verhaltenspläne im Bereich Bewegung und Ernährung.	
	Unterscheidung von Gesundheitszielen und Verhaltensplänen	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen, jeweils ein beispielhaftes Gesundheitsziel und einen Verhaltensplan zu formulieren. Im Gruppengespräch werden die Gesundheitsziele und die Verhaltenspläne auf ihre Richtigkeit bzgl. der Zuordnung geprüft (häufig werden Verhaltenspläne fälschlicherweise als Gesundheitsziele formuliert).

IV	Ausführung				
4	**Persönliche Gesundheits-ziele**	Persönliche Gesundheitsziele			10
		Identifizierung der *persönlichen* Gesundheitsziele	Bislang wurde allgemein über Gesundheitsziele gesprochen. Jetzt sollen diese personalisiert werden: Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, darüber nachzudenken, welches ihre persönlichen Gesundheitsziele sind. Jede/r Teilnehmer/-in soll seine drei wichtigsten Gesundheitsziele auf den Handzettel (Folie 5) eintragen. Auf diesen Handzettel wird dann auch das Foto der Teilnehmer/-innen geklebt.	F5, H: Persönliche Gesundheitsziele	
		Erstellung des ‚Motivationsplakats'	Alle Handzettel werden als ein großes Plakat an die Pinnwand geheftet. Dieses Plakat dient als ‚Motivationsplakat' und soll in jeder Sitzung aufgehängt werden. Die Moderatorin nimmt hierzu die Handzettel mit nach Hause, fertigt dort eine Kopie für die Teilnehmer/-innen an, klebt anschließend die Originale zum Plakat zusammen und bringt das Plakat und die Kopien zur nächsten Sitzung mit.		
		Betonung der Bedeutung der Gesundheitsziele für die Teilnehmer/-innen: Gesundheitsziele sind die Basis der Motivation für die erfolgreiche Programmteilnahme	☞ „Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sind der Grund dafür, weshalb Sie sich dazu entschieden haben, an dem Programm teilzunehmen. "		
5	**Persönliche Verhaltens-pläne**	3pw-Regel für persönliche Verhaltenspläne			45
		Ein Verhaltensplan ist dann handlungs- und ergebniswirksam, wenn er die „3pw-Regel" berücksichtigt:	☞ „Lassen Sie uns jetzt die Verhaltenspläne betrachten. Auch hier geht es nicht nur darum, dass wir allgemeine Aktivitäten sammeln, sondern dass Sie *persönliche* Verhaltenspläne formulieren. Ein persönlicher Verhaltensplan könnte z. B. lauten: „‚Ich tausche zum Frühstück Corn Flakes gegen kernige Haferflocken mit frischen Früchten.', oder: ‚Morgens nach dem Aufstehen frühstücke ich, gegen Mittag bereite ich ein Mittagessen zu und am Abend esse ich ein Abendessen.'" ☞ „Damit persönliche Verhaltenspläne Sie darin unterstützen, Ihre Gesundheitsziele erreichen zu können, sollten sie einer bestimmten Logik folgen. Nach dieser Logik zu formulieren ist sehr ungewohnt, die meisten von Ihnen werden das bisher noch nicht gemacht haben. Daher gibt es die so genannte 3pw-Regel. Sie besagt, dass man bei einem persönlichen Verhaltensplan vier Dinge beachten muss: Der Plan soll passend sein, er soll praktikabel sein, er soll präzise sein und schließlich auch noch wirksam (Folie	F6: Persönliche Verhaltens-pläne	

(Persönliche Verhaltenspläne)		6). Darüber reden wir jetzt noch etwas ausführlicher.“
	- **Passend**: Der Verhaltensplan soll ein persönlicher sein; er sollte zu der Person, ihren Neigungen, Wünschen und Bedürfnissen passen und möglichst aus intrinsischen Gründen angestrebt werden.	☞ „Der Verhaltensplan sollte mit Ihren eigenen Interessen übereinstimmen. Dies ist z. B. nicht der Fall, wenn jemand sagt, er wird (nur) aufgrund der Empfehlung seines Arztes wandern gehen oder überhaupt keine Butter mehr essen, obwohl er dazu eigentlich keine Lust hat.“
	- **Praktikabel**: Der Verhaltensplan soll mit den persönlich verfügbaren inneren und äußeren Ressourcen durchführbar sein (z. B. Zeit, Finanzen, Fähigkeiten).	☞ „Der Verhaltensplan sollte im Rahmen Ihrer Möglichkeiten durchzuführen sein. Beachten Sie bei der Formulierung der Verhaltenspläne z. B. zeitliche Aspekte, wenn es etwa um das Kochen von aufwändigen Rezepten geht oder finanzielle Aspekte, wenn es um den Kauf von Sportkleidung geht.“
	- **Präzise**: Der Verhaltensplan sollte so konkret sein, dass er überprüft werden kann, es geht also um das Festlegen von W-Fragen (‚Was', ‚Wann'). Aus Gründen der Praktikabilität werden im Bereich Ernährung „nur“ zwei W-Fragen eingefordert; für den Bereich Bewegung werden in Einheit 8 insgesamt sechs W-Fragen eingefordert.	☞ „‚Morgens nach dem Aufstehen frühstücke ich, gegen Mittag gehe ich in die Kantine und am Abend esse ich ein Abendessen.' Ein Verhaltensplan im Bereich Ernährung ist dann präzise, wenn in ihm das ‚Was' und ‚Wann' festgelegt wurde.“
	- **Wirksam**: Der Verhaltensplan soll für das Erreichen der Gesundheitsziele geeignet bzw. wirksam sein. Dazu ist es notwendig, möglichst viele Bewegungs- und Ernährungspunkte im 50+50-Punkteprogramm zu sammeln.	☞ „Der Plan ist wirksam, wenn Sie mit seiner Hilfe möglichst viele Ernährungs- und Bewegungspunkte im 50+50-Punkteprogramm sammeln können. Denn so werden Sie abnehmen und Ihre Gesundheitsziele erreichen!“
	3pw-Fazit	☞ „Solche Verhaltenspläne sind die einzige Chance, das, was man sich vorgenommen hat, auch tatsächlich verwirklichen zu können. Ohne einen solchen Plan ist es kaum möglich, seinen Lebensstil langfristig zu ändern.“
	<u>Darstellung der Verknüpfung von Plänen und Empfehlungen</u>	
	Die Empfehlungen geben Hinweise auf die Auswahl der Pläne	☞ „Nun kann man mit den 3pw-Kriterien viele Pläne am Tag formulieren – und weiß am Ende aber gar nicht, wo anzufangen. Deshalb richten Sie sich bei der Formulierung Ihrer Pläne nach den Empfeh-

(Persönliche Verhaltenspläne)		lungen, die Sie aus den Bereichen Ernährung und Bewegung schon kennen. Mit Hilfe dieser Empfehlungen formulieren Sie dann 5 Pläne für den Bereich Ernährung und 5 Pläne für den Bereich Bewegung. Nicht mehr, aber auch nicht weniger!"	
	Mit Hilfe der 3pw-Regel werden die allgemeinen Empfehlungen personalisiert	☞ „Die Ernährungsempfehlungen sind für jeden von Ihnen eine wichtige Grundlage für die Formulierung Ihrer persönlichen Verhaltenspläne. Sie sind jedoch „nur" allgemeine Empfehlungen, die zunächst einmal für Sie alle gelten. Diese Empfehlungen werden im nächsten Schritt mit Hilfe der 3pw-Regel von Ihnen personalisiert, so dass so genannte Ernährungspläne entstehen – die dann nur noch für Sie persönlich gültig sind."	
	Wiederholung der allgemeinen Ernährungsempfehlungen: 1) Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün". 2) Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag. 3) Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.	Die fünf allgemeinen Ernährungsempfehlungen wurden bzw. werden in Sitzung 3, 4, und 7 ausführlich besprochen. Sie werden im <u>Gruppengespräch</u> gemeinsam mit der <u>Ernährungsfachkraft</u> noch einmal kurz rekapituliert (<u>Folie 7, TM S. 12/55</u>), um darauf aufbauend im nächsten Schritt die persönlichen Ernährungspläne formulieren zu können. Über die Bewegungsempfehlungen und die persönlichen Bewegungspläne wird in Sitzung 8 gesprochen.	F7, TM S. 12/55: Ernährungsempfehlungen
	<u>Beispiele für persönliche Ernährungspläne</u>	Mit Hilfe der <u>Folie 8</u> werden Beispiele für persönliche Ernährungspläne erarbeitet, die auf der Grundlage der Empfehlungen beruhen *und* der 3pw-Regel entsprechen. Die <u>Moderatorin</u> und die <u>Ernährungsfachkraft</u> beschreiben, warum die Pläne der 3pw-Regel entsprechen:	F8: Beispiele: Persönliche Ernährungspläne
	1) Beispiele für drei persönliche Ernährungspläne: „Optimierungs-Plan" (Empfehlung Nr. 1)	☞ „Frau Muster berichtet folgende drei Pläne: (1) ‚Ich tausche zum Frühstück (WANN) Corn Flakes gegen kernige Haferflocken mit frischen Früchten (WAS).' (2) ‚Ich tausche zum Mittagessen unter der Woche in der Betriebskantine (WANN) frittierte oder gebratene Kartoffeln (z. B. Pommes frites, Kroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer etc.) gegen Salzkartoffeln oder Nudeln (WAS)'. (3) ‚Ich tausche zum Abendessen (WANN) Weizenmischbrot gegen Hafervollkornbrot (WAS).'	
	Entsprechen diese Pläne der 3pw-Regel?	☞ „Passend wären die Pläne dann, wenn sich Frau Muster diesen Lebensmitteltausch gut vorstellen kann und Lust hat, es auszuprobieren. Im Alltag praktikabel wären die Pläne dann, wenn Frau Muster die einzutauschenden Lebensmittel auch wirklich	

(Persönliche Verhaltenspläne)

einkaufen/bereitstellen/auswählen kann. Die Pläne sind präzise, weil Frau Muster ‚Was' und ‚Wann' festgelegt hat. Die Pläne sind wirksam: Wenn man diese durchführt, erhält man im 50+50-Punkte Programm 3 Punkte (= maximal zu erreichende Punktzahl für diesen Plan), weil man auf diese Weise rote Lebensmittel umgehen und die Empfehlung ‚maximal 2mal rot' (ggf. in Verbindung mit weiteren getauschten Lebensmitteln) umsetzen kann."

2) Beispiel für einen persönlichen Ernährungsplan: „Mahlzeiten-Plan" (Empfehlung Nr. 2)

☞ „Herr Muster berichtet folgenden Plan: ‚Morgens nach dem Aufstehen (WANN) frühstücke (WAS) ich, gegen Mittag (WANN) bereite ich ein Mittagessen (WAS) zu und am Abend (WANN) esse ich ein Abendessen (WAS).'"

Entspricht dieser Plan der 3pw-Regel?

☞ „Passend wäre der Plan dann, wenn Herr Muster sich auf die 3 Mahlzeiten wirklich einlassen kann und möchte. Im Alltag praktikabel wäre der Plan dann, wenn Herr Muster die Möglichkeit dieser Mahlzeiten hat (alternativ könnte er ein Mittagessen in der Kantine angeben). Der Plan ist präzise, weil das ‚Was' und ‚Wann' festgelegt wurde. Der Plan ist wirksam: Wenn man ihn durchführt, erhält man im 50+50-Punkte Programm 2 Punkte (=maximal zu erreichende Punktzahl für diesen Plan)."

3) Beispiel für einen persönlichen Ernährungsplan: „Trink-Plan" (Empfehlung Nr. 3)

☞ „Frau Muster berichtet folgenden Plan: ‚Ich trinke täglich mindestens 2 Liter energiearme Getränke: Morgens nach dem Aufstehen (WANN) ein großes Glas Wasser und eine Tasse Kaffee (WAS), während der Arbeitszeit (WANN) eine Thermoskanne Tee (WAS), zum Abendessen (WANN) ein großes Glas gut verdünnte Saftschorle (WAS) und vor dem Schlafengehen (WANN) eine Tasse Kräutertee (WAS).'"

Entspricht dieser Plan der 3pw-Regel?

☞ „Passend wäre der Plan dann, wenn Frau Muster diese Getränke mag; im Alltag praktikabel wäre der Plan dann, wenn Frau Muster diese Getränke auch tatsächlich bereitstellen kann. Der Plan ist präzise, weil das ‚Was' und ‚Wann' festgelegt wurde. Der Plan ist wirksam: Wenn man ihn durchführt, erhält man im 50+50-Punkte Programm 2 Punkte (=maximal zu erreichende Punktzahl für diesen Plan)

<u>Bemerkungen</u>

IV	Ausführung		
(Persönliche Verhaltenspläne)	1) Spielräume bei der Formulierung der Ernährungspläne	Bei der Formulierung des zweiten persönlichen Ernährungsplans (Mahlzeiten-Plan) besteht kaum Spielraum, da die Empfehlung schon einen weitgehend festgelegten Verhaltensplan beinhaltet. Bei der Formulierung der persönlichen Ernährungspläne zu den Ernährungsempfehlungen Nr. 1 und 3 bestehen dagegen erhebliche individuelle Gestaltungsspielräume. Die Teilnehmer/-innen sollen ihren zuletzt geführten „Tages-Check Ernährung", zu Hilfe nehmen, um individuell abgestimmte Ernährungspläne zu notieren.	TM S. 157: Tages-Check Ernährung
	2) Berücksichtigung der wichtigsten persönlichen Fehlernährungsweisen	Die Teilnehmer/-innen sollen aus den Empfehlungen 2 und 3 **je einen** persönlichen Verhaltensplan, aus Empfehlung 1 (Optimierungs-Empfehlung) **drei wichtigste Pläne** (Idealerweise für verschiedene Mahlzeiten am Tag) formulieren (so dass insgesamt 5 Pläne entstehen). Bei der Formulierung dieser wichtigsten Optimierungspläne sollen die Teilnehmer/-innen vor allem solche Bereiche berücksichtigen, die das Erreichen der Empfehlung möglichst wirksam gewährleisten würden, d. h. viele Punkte im 50+50-Punkteprogramm bringen würden (s. o. Kriterium der Wirksamkeit). Das bedeutet, dass eine Person den Plan notieren soll, mit dem sie möglichst häufig pro Woche ein „rot" bewertetes Lebensmittel gegen ein „grün" (oder auch „gelb") bewertetes Lebensmittel tauschen kann. **Darüber hinaus gehende persönliche Pläne sind notwendig, werden hier aber nicht explizit in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt (Prinzip der Generalisierung der erlernten Verhaltensweisen).**	F9, TM S. 56: Persönliche Ernährungspläne (1. Entwurf)
	Formulierung eines 1. Entwurfs		
	Überleitung	☞ „Soweit die 3pw-Regel und noch einmal die allgemeinen Ernährungsempfehlungen. Jetzt geht es darum, dass jeder von Ihnen seine fünf persönlichen Verhaltenspläne im Bereich Ernährung – das sind dann die Ernährungspläne – erarbeitet."	
	1. Entwurf der Ernährungspläne – mit Bleistift	Die Teilnehmer/-innen formulieren in Einzelarbeit einen 1. Entwurf ihrer persönlichen Ernährungspläne. Diese notieren sie mit Bleistift auf Seite 56 ihres Manuals (Folie 9). Der Bleistift wird gewählt, um den Teilnehmern/-innn später noch die Möglichkeit zu geben, Modifikationen an der vorläufigen Endfassung ihrer Ernährungspläne vorzunehmen. Die endgültige Formulierung der persönlichen Ernährungspläne erfolgt in Sitzung 6.	
	Individuelle Gruppenrunde der Moderatorin	Während die Teilnehmer/-innen ihren 1. Entwurf notieren, macht die	

	(Persönliche Verhaltenspläne)	und der Ernährungsexpertin	Moderatorin eine individuelle Gruppenrunde und bespricht mit jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin einen Plan. Individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen können jetzt beantwortet werden. Fragen zur Wirksamkeit der Pläne beantwortet die Ernährungsfachkraft.		
		Positive Verstärkung und symbolische Erfahrung	Beide Fachkräfte versuchen, an geeigneten Stellen schon jetzt Lob und Anerkennung sowie ihre eigene Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihre Pläne umsetzen können, auszusprechen.		
6	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause			5
		1. Ausprobieren der persönlichen Ernährungspläne (1. Entwurf) bis zur nächsten Sitzung	☞ „Da im Alltag dann doch vieles anders aussieht, als wir es uns hier vorstellen, wird Ihre Aufgabe für die nächste Woche darin bestehen, diese Ernährungspläne, die jeder für sich persönlich notiert hat, zunächst einmal auszuprobieren. Dabei werden sicherlich noch einige Probleme auftreten, denn es ist nicht einfach, diese Pläne direkt in den Alltag umzusetzen."	F10: Aufgaben	
		2. Ausfüllen und sichtbar machen der Planverwirklichung	Die Teilnehmer/-innen sollen zu jedem persönlichen Ernährungsplan erfassen, ob Sie den Plan verwirklichen konnten oder nicht. ☞ „Bitte tragen Sie auf Seite 56 ein, ob Sie die einzelnen Ernährungspläne verwirklichen konnten." Die Planverwirklichung soll in irgendeiner Form im Alltag sichtbar gemacht werden (z. B. Teilnehmer-Manual aufgeschlagen auf dem Küchentisch platzieren).	TM S. 56: Persönliche Ernährungspläne (1. Entwurf)	
		Sinn der Planverwirklichung verdeutlichen	Durch Selbstbeobachtung wird die Verhaltensänderung erleichtert.		
7	**Abschluss**	Zusammenfassung und Verabschiedung			5
		Themen der Sitzung: - Gesundheitsziele und Verhaltenspläne - Persönliche Gesundheitsziele - 3pw-Regel für Verhaltenspläne - Persönliche Ernährungspläne	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern. Moderatorin und Ernährungsfachkraft verabschieden sich von den Teilnehmern/-innen.	TM S. 53ff.: Sitzung 5	

V Hintergrundinformation für die Moderatorin

1 Alice im Wunderland

Alice im Wunderland ist eine Erzählung des englischen Autors Lewis Carroll aus dem Jahre 1864. Alice ist ein 7-jähriges Mädchen, das durch einen Kaninchenbau in ein Wunderland schlittert. Auf ihrer Reise durch diese fröhlich bunte, aber auch sehr eigenartige Welt erlebt sie alle möglichen (und unmöglichen) Dinge und begegnet den verschiedensten Gestalten – darunter auch der Katze.

2 Psychologischer Hintergrund der M.O.B.I.L.I.S.-Gruppensitzungen

Sollte eine Gruppe Interesse haben, können die theoretischen Hintergründe der psychologischen Gruppensitzungen des M.O.B.I.L.I.S-Programms erläutert werden.

☞ „Sie haben sicher schon einmal den Ausdruck gehört, dass Abnehmen Kopfsache ist und das ist zu einem großen Teil völlig richtig. Damit beschäftigen wir uns in den psychologischen Gruppensitzungen. Ich möchte Ihnen den psychologisch-theoretischen Hintergrund an die Hand geben, auf dem unsere M.O.B.I.L.I.S.-Gruppensitzungen basieren, damit Sie selbst zu Ihren eigenen Experten werden."

Aufgrund verschiedener aktueller Studien im Bereich der Gesundheitswissenschaften ist heute bekannt, dass hauptsächlich fünf Bereiche bei der Verhaltensänderung relevant sind (Folie 11: Verhaltensänderung ist abhängig von):

1) Eine starke Absicht: Jeder sollte sich eine bestimmte Verhaltensweise (z. B. Nordic Walking oder Reduktion von Butter) *fest* vorgenommen haben – einfach nur zu sagen „ach, ich probier' das mal aus, mal sehen was rauskommt" genügt nicht.

2) Eine hohe Selbstkonkordanz: Was man sich vornimmt, sollte möglichst *den eigenen Interessen* entsprechen. Das ist der Fall, wenn man z. B. Nordic Walking schon immer einmal ausprobieren wollte. Einfach dem zu folgen, was irgendjemand mal vorschlägt, genügt nicht.

3) Gute Implementierungspläne: Die feste und passende Absicht sollte möglichst gut präzisiert werden – d. h., man sollte die geplante Umsetzung mit Hilfe eines konkreten Plans in den Alltag einbauen: Man sollte z. B. festlegen können, wann, wo und wie man Nordic Walking machen will.

4) Gute Abschirmstrategien: Auch wenn jemand einen guten Plan hat, müssen immer noch tägliche Hindernisse und Widerstände – wie z. B. schlechtes Wetter oder unerwartete Einladungen – bewältigt werden. Diese sollte jeder für sich selbst gut kennen und damit umgehen können.

5) Positive Erfahrungen: Früher oder später sollte jeder mit den veränderten oder neuen Verhaltensweisen gute Erfahrungen machen, damit die Motivation, dieses Verhalten beizubehalten, gestärkt wird.

Diese fünf Bereiche sind in einem theoretischen Modell, dem sog. MoVo-Modell, dargestellt. Dieses Modell dient dem M.O.B.I.L.I.S.-Programm als Grundlage, d. h. jeder dieser Bereiche wird innerhalb der psychologischen Gruppensitzungen intensiv erläutert und angewendet (wenn auch nicht immer unter den genannten Bezeichnungen).

☞ „Nun kennen Sie zumindest einmal – in Kürze – die Theorie, die hinter dem Programm steckt. Wir werden jeden einzelnen dieser Bereiche innerhalb der nächsten Sitzungen aufgreifen und mit vielen praktischen und vor allem persönlichen Beispielen ausfüllen. Hierfür haben wir Methoden, die wir mit Ihnen in den Gruppensitzungen üben und die Sie in Aufgaben für Zuhause umsetzen."

Weitergehende Informationen: Fuchs, R.: Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsverhaltensänderung. In: Fuchs, R./Göhner, W./Seelig, H. Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Göttingen 2007.

Sitzung 6: Ernährungspläne

I Lernziele

- Formulierung der vorläufigen Endfassung der persönlichen Ernährungspläne

II Material

- Flipchart und Flipchartstift
- 18 Bleistifte mit Radiergummi
- Motivationsplakat (aus Sitzung 5; Stecknadeln/Tesafilm o.ä.)

III Besonderheiten

- Die Formulierung der Ernährungs- und Bewegungspläne stellt eine der wichtigsten und schwierigsten Phasen des ganzen Programms dar. Eine intensive Betreuung und Begleitung durch die Moderatorin während der Planformulierung ist absolut unerlässlich. Von der Qualität der Pläne hängt wesentlich der Erfolg des gesamten Programms ab.

- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum.

- Ernährungsfachkraft ist anwesend.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV Ausführung

#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⌚
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Gesundheitsziele und Verhaltenspläne - Persönliche Gesundheitsziele - 3pw-Regel für Verhaltenspläne - Persönliche Ernährungspläne 1. Entwurf Anwesenheit der Ernährungsfachkraft Hinführung zum heutigen Thema Formulierung der vorläufigen Endfassung der persönlichen Ernährungspläne	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen. Bei der Wiederholung der persönlichen Gesundheitsziele teilt die Moderatorin jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin die Kopie seines Handzettels (aus Sitzung 5) aus und präsentiert das aufgehängte Motivationsplakat. ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie ab jetzt am Ende jeder Sitzung noch einmal bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen – denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen." Die Ernährungsfachkraft steht in dieser Sitzung wieder als Expertin bezüglich der Ernährungsempfehlungen sowie bei der Bearbeitung des Kriteriums „Wirksamkeit der Ernährungspläne" bereit. Weitergehende Fragen zur Ernährung werden erst wieder in der nächsten Gruppensitzung („Ernährung III") besprochen. ☞ „Beim letzten Mal haben wir über Gesundheitsziele und Pläne – den 1. Entwurf – gesprochen. Heute geht es darum, Ihre Ernährungspläne in eine ‚vorläufige Endfassung' zu bringen. Zunächst aber wollen wir über die Aufgaben für Zuhause sprechen."	F1: Begrüßung F2: Wiederholung Sitzung 5	10

IV	Ausführung				
2	**Besprechung der Aufgaben**	Ausprobieren der Ernährungspläne und Planverwirklichungen Bericht über die persönlichen Ernährungspläne und über die Planverwirklichung	Jede/r Teilnehmer/-in berichtet über seine Erfahrungen mit den Ernährungsplänen (Folie 3). ☞ „Die Aufgabe für heute bestand ja darin, die persönlichen Ernährungspläne im Alltag auszuprobieren. Es war sicherlich schwierig, 5 Pläne im Auge zu behalten. Wie ist es Ihnen dabei ergangen? Welche Pläne konnten Sie verwirklichen? Gab es Pläne, die leichter zu verwirklichen waren als andere? Wo haben Sie Ihre Planverwirklichung aufbewahrt oder hingehängt? Und haben Sie die Pläne auch tatsächlich ausgefüllt?" Die Moderatorin stellt den Teilnehmern/-innen genügend Zeit zur Verfügung, um über ihre Erfahrungen mit den Ernährungsplänen zu berichten und sich auszutauschen.	F3: Bericht über die Aufgaben	30
		Positive Rückmeldung und symbolische Erfahrung	Beide Fachkräfte versuchen, an geeigneten Stellen Lob und Anerkennung sowie ihre eigene Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihre Pläne umsetzen können, auszusprechen. Anknüpfend an die Berichte von Teilnehmern/-innen, die über Schwierigkeiten mit der Umsetzung ihrer Ernährungspläne berichten, leitet die Moderatorin über zum nächsten Thema, nämlich dem Übertrag in die vorläufige Endfassung und der erneuten Überprüfung der Pläne nach der 3pw-Regel.		
3	**Vorläufige Endfassung**	Beispiel einer vorläufigen Endfassung der persönlichen Ernährungspläne Überleitung	☞ „Sie haben jetzt ja schon eine Woche Erfahrung mit den Ernährungsplänen gesammelt. Das war zunächst ja nur ein 1. Entwurf. Jetzt geht es darum, diesen 1. Entwurf in eine vorläufige Endfassung zu übertragen. Das sind dann die Pläne, die (erst einmal) verbindlich bis zur nächsten Woche gelten sollen."		40
		Teilnehmer-Manual	Die Moderatorin betont, dass die Materialien im Anhang des Teilnehmer-Manuals ab Seite 160 ab jetzt als Arbeitsgrundlage sowohl für die Gruppensitzungen als auch für die Aufgaben für Zuhause dienen. Daher soll das Manual auch zu jeder Sitzung mitgebracht werden. Auf Seite 138 werden die Ernährungspläne (vorläufige Endfassung) eingetragen.	TM S. 160ff.: Planverwirklichungen	

(Vorläufige Endfassung)		Die übrigen Seiten werden später erläutert.	
	Beispiel-Übertrag	☞ „Dieser Übertrag geschieht, indem Sie den Plan auf die entsprechende Übersicht im Anhang Ihres Teilnehmer-Manuals übertragen. Konnten Sie Ihre Pläne in der letzten Woche umsetzen, übertragen Sie genau den gleichen Plan. Hatten Sie noch Schwierigkeiten, geht es darum, den Plan mit Ihren Erfahrungen der letzten Woche auf die 3pw-Kriterien (Folie 4) überprüfen und zu korrigieren: Ist der Plan: a) passend, b) praktikabel, c) präzise und d) wirksam?“	TM S. 138: Persönliche Ernährungspläne F4: 3pw-Regel
	Positives Modell zur Unterstützung der Motivation	Die Moderatorin bittet eine/n freiwillige/n Teilnehmer/-in, den 1. Entwurf seiner Ernährungspläne zur Verfügung zu stellen, um daran den Übertrag in die vorläufige Endfassung beispielhaft vormachen zu können. Es empfiehlt sich hierbei eine/n Teilnehmer/-in auszuwählen, von dem aus der Berichtsrunde zu Beginn dieser Sitzung bekannt ist, dass er seine Pläne schon relativ gut formuliert hat. Die Moderatorin notiert stichwortartig den 1. Entwurf der Ernährungspläne des Teilnehmers/der Teilnehmerin an das Flipchart (linke Seite). Auf die rechte Seite des Flipcharts werden dann die Eintragungen der vorläufigen Endfassung durch den freiwilligen Teilnehmer/die freiwillige Teilnehmerin vorgenommen: - Die Moderatorin fragt – gemeinsam mit der Ernährungsfachkraft – den/die Teilnehmer/-in und das Plenum zunächst für den ersten Optimierungs-Plan, inwieweit dieser Plan in der letzten Woche verwirklicht werden konnte und ob er aus heutiger Sicht den 3pw-Kriterien entspricht, also passend, praktikabel, präzise und wirksam ist. - Sind Korrekturen notwendig, weil der Plan in der letzten Woche nicht verwirklicht werden konnte, werden anhand der 3pw-Kriterien gemeinsam Korrekturen erarbeitet. Der korrigierte Plan wird dann als vorläufige Endfassung auf die rechte Seite des Flipcharts eingetragen. - Konnte der Plan in der letzten Woche umgesetzt werden, wird gemeinsam geprüft, ob er auch heute noch den 3pw-Kriterien entspricht. Wird alles bejaht, wird aus dem 1. Entwurf eine vorläufige Endfassung, diese wird auf die rechte Seite des Flipcharts eingetragen. In dieser Weise wird mit allen Ernährungsplänen des freiwilligen Teilnehmers/der freiwilligen Teilnehmerin verfahren.	TM S. 56: persönliche Ernährungspläne (1. Entwurf)

IV	Ausführung				
	(Vorläufige Endfassung)	Positives Feedback und symbolische Erfahrung	An möglichst vielen Stellen sollten die Moderatorin und die Ernährungsfachkraft versuchen, Lob und Anerkennung sowie ihre eigene Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihre Pläne umsetzen können, auszusprechen.		
		Formulierung einer vorläufigen Endfassung der persönlichen Ernährungspläne	Anschließend an den Beispiel-Übertrag werden möglichst viele Teilnehmer gebeten, im Plenum den 1. Entwurf *eines* persönlichen Ernährungsplans auf der Grundlage der Erfahrungen der letzten Woche vorzutragen. Gemeinsam wird dieser Plan dann (mündlich) auf die 3pw-Regel überprüft und in eine – gegebenenfalls modifizierte – vorläufige Endfassung gebracht.		
		Modifikationen an den Ernährungsplänen	Wie bisher wird der Bleistift gewählt, um den Teilnehmern/-innen später noch die Möglichkeit zu geben, Modifikationen an der vorläufigen Endfassung ihrer Ernährungspläne vorzunehmen.		
		Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungspläne	Die Moderatorin weist darauf hin, dass die jetzt gewählten Planformulierungen (zunächst einmal) verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten. Dennoch sollen so viele Korrekturen wie nötig vorgenommen werden, wenn die Teilnehmer/-innen das Gefühl haben, dass ein Ernährungsplan nicht optimal gewählt wurde und sie ihn deshalb nicht umsetzen können. Um die Pläne tatsächlich verwirklichen zu können, muss jeder Plan - passend, - praktikabel, - präzise und - wirksam sein (3pw-Regel).		
4	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause			5
		Die Aufgaben für die Teilnehmer/-innen bestehen aus fünf Teilen:		F5-6: Aufgaben	
		1. Vervollständigen der Ernährungspläne	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, innerhalb der nächsten drei Tage (!) ihre übrigen Ernährungspläne in die vorläufige Endfassung auf Seite 138 in den Anhang des Teilnehmer-Manuals zu übertragen (Besprechung in 8. Gruppensitzung).	TM S. 138: Persönliche Ernährungspläne	
		2. Umsetzen der persönlichen Ernährungspläne (vorläufige Endfassung) bis zur	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungspläne in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser		

IV	Ausführung				
	(Aufgaben)	nächsten Sitzung	anzupassen. Die Zeit bis zur nächsten Sitzung dient also der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungspläne: *Der Plan kann jederzeit geändert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden*. Mit dieser Aufforderung zur Umsetzung ist der Prozess der Planformulierung für den Bereich der Ernährung weitgehend abgeschlossen. **In der weiteren Arbeit mit den Teilnehmern/-innen werden die Pläne jedoch immer wieder angesprochen und bearbeitet.**		
		3. Ausfüllen und sichtbar machen der Planverwirklichung	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, ihr geplantes Ernährungsverhalten anhand einer Planverwirklichung zu beobachten (TM S. 160). Hierzu sollen sie anfangs täglich, später dann zweitäglich beurteilen, ob sie die jeweiligen Ernährungspläne erreicht haben. (Besprechung in Sitzung 8). Die Planverwirklichung soll in irgendeiner Form im Alltag sichtbar gemacht werden (z. B. Teilnehmer-Manual aufgeschlagen auf dem Küchentisch platzieren).	TM S. 160: Planverwirklichung	
		Sinn der Planverwirklichung verdeutlichen	Durch Selbstbeobachtung wird die Verhaltensänderung erleichtert.		
		4. 3-Tage-Trink-Check	Die Ernährungsfachkraft bittet die Teilnehmer/-innen, den 3-Tage-Trink-Check bis zur nächsten Sitzung auszufüllen.	TM S. 162: Trink-Check	
		5. Tages-Check-Ernährung	Die Ernährungsfachkraft erinnert die Teilnehmer/-innen daran, einen Tages-Check Ernährung bis zur nächsten Sitzung zu führen, da dieser als Basis für zwei Übungen (Analysen) dienen soll.	TM S. 161, Tages-Check	
5	**Abschluss**	Zusammenfassung und Verabschiedung			5
		Thema der Sitzung: - Vorläufige Endfassung der persönlichen Ernährungspläne	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern. Moderatorin und Ernährungsfachkraft verabschieden sich von den Teilnehmern/-innen.	TM S. 57ff.: Sitzung 6	
		Erinnerungsauffrischung der Gesundheitsziele	Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, zum Motivationsplakat zu gehen und sich noch einmal ihre Gesundheitsziele vor Augen zu führen.		

Sitzung 7: Ernährung III: Schlankmacher aus der Nahrung

I Lernziele

- Bedeutung von Eiweiß für das Abnehmen
- richtige Auswahl von Getränken
- M.O.B.I.L.I.S.-Trink-Empfehlung
- praktische Berücksichtigung einer ausreichenden Nährstoffzufuhr („Nährstoff-Plus")

II Material

./.

III Besonderheiten

- Ernährungsfachkraft ist Hauptreferentin.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV	Ausführung				
#	**Thema**	**Inhalt**	**Didaktik und Formulierungsbeispiele**	**Material**	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt. Überleitung zum heutigen Thema	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um in das heutige Thema einzuführen und gibt das Wort an die Ernährungsfachkraft ab. ☞ „In der heutigen Sitzung geht es um Schlankmacher aus der Nahrung. Die heutige Stunde hat die Ernährungsfachkraft vorbereitet.“	F1: Begrüßung F2: Themen Sitzung 7	5
2	**Ernährung III**	Vgl. Trainer-Manual Ernährung	Kurz vor dem Ende der Sitzung gibt die Ernährungsfachkraft das Wort zurück an die Moderatorin.	F2-F6	80
3	**Abschluss**	Verabschiedung der Teilnehmer/-innen	Moderatorin und Ernährungsfachkraft verabschieden sich von den Teilnehmern/-innen.		5

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

Sitzung 8: Bewegungspläne

I Lernziele

- Erarbeitung der persönlichen Bewegungspläne

II Material

- 18 Bleistifte mit Radiergummi

III Besonderheiten

- Die Formulierung der Ernährungs- und Bewegungspläne stellt eine der wichtigsten und schwierigsten Phasen des ganzen Programms dar. Eine intensive Betreuung und Begleitung durch die Moderatorin während der Planformulierung ist absolut unerlässlich. Von der Qualität der Pläne hängt wesentlich der Erfolg des gesamten Programms ab.

- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV	Ausführung				
#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	<u>Begrüßung und Einstimmung</u> Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der vorletzten Sitzung kurz zusammen: - Vorläufige Endfassung der persönlichen Ernährungspläne Sinn der Gesundheitsziele verdeutlichen <u>Hinführung zum heutigen Thema</u> Formulierung der vorläufigen Endfassung der persönlichen Bewegungspläne	Die <u>Moderatorin</u> nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen. Die <u>Moderatorin</u> präsentiert kurz das Motivationsplakat. ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie wieder am Ende der Sitzung bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen – denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen." ☞ „Beim vorletzten Mal haben wir über die persönlichen Ernährungspläne – vorläufige Endfassung – gesprochen. Heute geht es darum, Bewegungspläne zu erstellen und in eine vorläufige Endfassung zu bringen. Zunächst aber wollen wir über die Aufgaben sprechen."	F1: Begrüßung F2: Wiederholung Sitzung 6	10
2	**Besprechung der Aufgaben**	<u>Umsetzen der persönlichen Ernährungspläne, Ausfüllen und präsent machen der Planverwirklichung</u> Bericht über die Eintragung und Umsetzung der persönlichen Ernährungspläne anhand der Planverwirklichung	Jede/r <u>Teilnehmer/-in</u> berichtet über seine Erfahrungen bei der Umsetzung der persönlichen Ernährungspläne mit Hilfe der Planverwirklichung (Anhang des <u>Teilnehmer-Manuals</u> auf <u>Seite 160)</u>. ☞ „Die Aufgabe für heute bestand ja darin, Ihre Ernährungspläne im Alltag umzusetzen. Diesmal ging es ja schon um die vorläufige	F3: Bericht über die Aufgaben, TM S. 160: Planverwirk-	20

	(Besprechung der Aufgaben)		Endfassung der Ernährungspläne. Wie ist es Ihnen in den Wochen seit der letzten Sitzung dabei ergangen? Wie gut sind Sie mit Ihren Ernährungsplänen klar gekommen? Und wo haben Sie Ihr Planverwirklichung aufbewahrt?"	lichung	
		Positive Rückmeldung und symbolische Erfahrung	Die Moderatorin lobt die Teilnehmer/-innen und formuliert ihre eigene Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihre Pläne umsetzen können. Sie fasst die wichtigsten Eindrücke aus dieser Berichtsrunde zusammen: z. B., dass viele Teilnehmer/-innen schon gute Fortschritte bei der Verwirklichung der Pläne gemacht haben. Die Moderatorin betont, dass diese Pläne noch lange nicht fest in den Alltag integriert sind. Deswegen ist es notwendig, an der Planverwirklichung weiter zu arbeiten. Das geschieht ab jetzt selbständig:		
		Hinweis auf die eigenständige weitere Bearbeitung und Umsetzung der Verhaltenspläne Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungspläne	☞ „Sie arbeiten mit dem Teilnehmer-Manual weiter. Im Manual stehen die aktuell verbindlichen Ernährungspläne. Diese Ernährungspläne können trotzdem noch verändert werden. Sie können so viele Korrekturen wie nötig vornehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Ernährungsplan nicht optimal gewählt wurde und Sie ihn deshalb nicht umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie immer einen Plan haben: Er kann geändert werden, aber nicht ersatzlos gestrichen werden." Um die Pläne tatsächlich verwirklichen zu können muss jeder Plan - passend, - praktikabel, - präzise und - wirksam sein (3pw-Regel). Die Moderatorin weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetragenen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten.		
3	**Bewegungspläne**	Hinführung zum Thema Überleitung	☞ „Sie haben jetzt für den Bereich Ernährung Ihre persönlichen Verhaltenspläne formuliert und ‚alltagstauglich' gemacht. Im weiteren Verlauf unserer Treffen geht es dann natürlich auch noch um den Bereich Bewegung: Sie werden auch hier persönliche Bewegungspläne formulieren." Das Vorgehen bei den Bewegungsplänen ist ähnlich wie bei den Ernäh-		10

(Bewegungs-pläne)		rungsplänen, außer, dass die Formulierung eines 1. Entwurfs wegfällt. Der Grund hierfür ist, dass die Teilnehmer/-innen schon Erfahrung in der Formulierung von Plänen haben und dass Bewegungspläne einfacher zu formulieren sind als Ernährungspläne.	
	Wiederholung der 3pw-Regel		
	Um Verhaltenspläne handlungs- und ergebniswirksam zu formulieren, sollten sie zur Person passend, im Alltag praktikabel, präzise und im Hinblick auf die Gesundheitsziele wirksam formuliert sein (3pw-Regel, vgl. Sitzung 5).	Im Gruppengespräch wird anhand von Folie 4 die 3pw-Regel wiederholt.	F4: 3pw-Regel
	Erweiterung des Kriteriums „präzise"	Bislang wurden aus Gründen der Praktikabilität „nur" zwei W-Fragen für die Präzisierung von Ernährungsplänen erarbeitet (WAS und WANN). Da die Teilnehmer/-innen nun aber schon Erfahrung bei der Formulierung von Bewegungspläne haben und da es bei Bewegungsplänen leichter ist, mehr als zwei Details festzulegen, sollen jetzt für das Kriterium „präzise" bis zu 5 W-Fragen gestellt werden: WAS? WANN? WO? MIT WEM? WIE?	
	Darstellung der Verknüpfung von Plänen und Empfehlungen		
	Die Empfehlungen geben Hinweise auf die Auswahl der Pläne	☞ „Auch bei den Bewegungsplänen helfen uns die allgemeinen Empfehlungen aus dem Bereich Bewegung, die Auswahl auf 5 Pläne zu beschränken."	
	Mit Hilfe der 3pw-Regel werden die allgemeinen Empfehlungen personalisiert	☞ „Die Bewegungsempfehlungen sind für jeden von Ihnen eine wichtige Grundlage für die Formulierung Ihrer persönlichen Verhaltenspläne. Sie sind jedoch „nur" allgemeine Empfehlungen, die zunächst einmal für Sie alle gelten. Diese Empfehlungen werden im nächsten Schritt mit Hilfe der 3pw-Regel von Ihnen personalisiert, so dass so genannte Bewegungspläne entstehen – die dann nur noch für Sie persönlich gültig sind."	
	Wiederholung der Bewegungsempfehlungen (für das 1. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr)		
	1) Nehmen Sie regelmäßig am M.O.B.I.-	Die vier allgemeinen Bewegungsempfehlungen wurden in Sitzung 2	F5, TM S.

(Bewegungs-pläne)	L.I.S.-Bewegungsprogramm teil. 2) Führen Sie mindestens 3mal bzw. 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch. 3) Führen Sie mindestens 1mal pro Woche (z. B. am Wochenende) zusätzliche Ausdaueraktivitäten in der Freizeit durch. 4) Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit. Beispiele für persönliche Bewegungspläne	ausführlich besprochen. Sie werden jetzt im Gruppengespräch noch einmal kurz rekapituliert (Folie 5, TM S. 13/72), um darauf aufbauend im nächsten Schritt die persönlichen Bewegungspläne formulieren zu können.	13/72: Bewegungs-empfehlun-gen (1. Halbjahr)
		Mit Hilfe von Folie 6 werden im Gruppengespräch Beispiele für persönliche Bewegungspläne erarbeitet, die auf der Grundlage der Empfehlungen beruhen und deren Formulierung der 3pw-Regel entsprechen. Die Moderatorin liest jeden Plan vor und beschreibt, warum er der 3pw-Regel entspricht:	F6: Beispiele: Persönliche Bewe-gungspläne
	Beispiel für einen persönlichen Bewegungsplan zu Empfehlung Nr. 1: „Programm-Plan“	☞ „Frau Muster berichtet folgenden Plan: ‚Ich nehme zweimal pro Woche (WANN) in der Sporthalle/draußen (WO) am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm (WAS) mit den anderen Gruppenmitgliedern (MIT WEM) teil.‘“	
	Entspricht dieser Plan der 3pw-Regel?	☞ „Passend wäre der Plan dann, wenn Frau Muster eine gewisse Freude an der Bewegung mit der Gruppe hat; im Alltag praktikabel wäre der Plan, wenn sich Frau Muster tatsächlich diese beiden Termine freihalten kann. Der Plan ist präzise, weil immerhin vier W-Fragen beantwortet werden können. Der Plan ist wirksam: Wenn man ihn durchführt, erhält man im 50+50-Punkte Programm 2 Punkte (= maximal zu erreichende Punktzahl für diesen Plan)“.	
	Beispiel für einen persönlichen Bewegungsplan zu Empfehlung Nr. 2: „Kräftigungs-Plan“	☞ „Herr Muster berichtet folgenden Plan: ‚Ich führe am Montag, Dienstag und Donnerstag nach der Arbeit (WANN) alleine (MIT WEM) zu Hause (WO) Übungen mit dem Thera-Band® (WAS) durch.‘“	
	Entspricht dieser Plan der 3pw-Regel?	☞ „Passend wäre der Plan dann, wenn Herr Muster sich das Thera-Band® ausgesucht hat, weil er genau dieses Sportgerät gerne bearbeitet. Im Alltag praktikabel wäre der Plan dann, wenn Herr Muster die Zeit nach der Arbeit bereitstellen kann. Der Plan ist präzise, weil vier W-Fragen beantwortet werden können. Der Plan ist wirk-	

	(Bewegungs-pläne)		sam: Wenn man ihn durchführt, erhält man im 50+50-Punkte Programm 2 Punkte (= maximal zu erreichende Punktzahl für diesen Plan)".		
		Beispiel für einen persönlichen Bewegungsplan zu Empfehlung Nr. 3: „Ausdauer-Plan"	☞ „Frau Muster berichtet folgenden Plan: ‚Ich gehe am Samstagvormittag (WANN) im Stadtpark (WO) eine halbe Stunde (WIE LANGE) mit meiner Freundin (MIT WEM) walken (WAS).'"		
		Entspricht dieser Plan der 3pw-Regel?	☞ „Passend wäre der Plan dann, wenn sich Frau Muster zum Walken verabredet hat, weil sie es gerne macht. Im Alltag praktikabel wäre der Plan dann, wenn Frau Muster die Zeit am Samstagmorgen gut bereitstellen kann. Der Plan ist präzise, weil alle fünf W-Fragen beantwortet werden können. Der Plan ist wirksam: Wenn man ihn durchführt, erhält man im 50+50-Punkte Programm 2 Punkte (= maximal zu erreichende Punktzahl für diesen Plan)".		
		Beispiel für einen persönlichen Bewegungsplan zu Empfehlung Nr. 4: „Alltags-Pläne"	☞ „Herr Muster berichtet folgenden Plan: ‚Unter der Woche (WANN) mache ich Einkäufe zum Supermarkt um die Ecke (WO) zu Fuß (WAS).'"		
		Entspricht dieser Plan der 3pw-Regel?	☞ „Passend wäre der Plan dann, wenn Herr Muster es sich gut vorstellen kann, auch einmal zu Fuß zum Supermarkt zu gehen. Im Alltag praktikabel wäre der Plan dann, wenn Herr Muster die Einkäufe so einteilen kann, dass er das Gewicht gut tragen kann. Der Plan ist – gerade noch – präzise, weil drei W-Fragen beantwortet werden können. Der Plan ist wirksam: Wenn man ihn durchführt, erhält man im 50+50-Punkte Programm 2 Punkte (= maximal zu erreichende Punktzahl für diesen Plan)".		
		<u>Bemerkungen</u>	Die <u>Teilnehmer/-innen</u> sollen wieder aus den Empfehlungen 1, 2 und 3 je einen Verhaltensplan, aus Empfehlung 4 (Alltagsempfehlung) **2 wichtigste Pläne** formulieren (so dass auch hier insgesamt 5 Pläne entstehen). Bei der Formulierung dieser wichtigsten Alltagspläne sollen die Teilnehmer/-innen vor allem solche Bereiche berücksichtigen, die das Erreichen der Empfehlungen möglichst wirksam gewährleisten würden (s.o. Kriterium der Wirksamkeit)		
4	**Persönliche Bewegungspläne**	<u>Formulierung der persönlichen Bewegungspläne</u>	Die <u>Teilnehmer/-innen</u> werden gebeten, in Einzelarbeit zunächst zwei bis drei persönliche Bewegungspläne (vorläufige Endfassung) zu formulieren, und zwar die Pläne, die ihnen am deutlichsten vor Augen stehen und auf die sie sich zumindest vorläufig festlegen können. Diese wer-	TM S. 139: Persönliche Bewegungspläne	40

(Persönliche Bewegungspläne)		den mit Bleistift in den Anhang des Teilnehmer-Manuals eingetragen (S. 139). Der Bleistift wird wieder gewählt, um den Teilnehmern/-innen später noch die Möglichkeit zu geben, Modifikationen an der vorläufigen Endfassung ihrer Bewegungspläne vorzunehmen.
	Individuelle Gruppenrunde der Moderatorin	Während die Teilnehmer/-innen ihre Bewegungspläne formulieren, macht die Moderatorin eine individuelle Gruppenrunde und bespricht mit möglichst vielen Teilnehmern/-innen einen Plan. Individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen können jetzt beantwortet werden. Fragen zur Wirksamkeit der Bewegungspläne sollen bei der nächsten Gelegenheit an die Bewegungsfachkraft gestellt werden.
	Positive Verstärkung und symbolische Erfahrung	Die Moderatorin versucht, an geeigneten Stellen Lob und Anerkennung sowie ihre eigene Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihre Pläne umsetzen können, auszusprechen.
	Diskussion des Bewegungsplans	Anschließend tragen so viele Teilnehmer/-innen wie möglich im Plenum einen ihrer Bewegungspläne vor und der Plan wird nach ‚3pw' überprüft. Es wird in ähnlicher Weise vorgegangen wie bei den Ernährungsplänen: - Jede/r Teilnehmer/-in liest einen soeben formulierten Bewegungsplan vor. - Die Moderatorin fragt den jeweiligen Teilnehmer/die jeweilige Teilnehmerin und das Plenum detailliert, inwieweit dieser Plan ‚3pw' ist (passend, praktikabel, präzise und wirksam). - Sind Korrekturen (eines oder alle 3pw-Kriterien nicht berücksichtigt) notwendig, wird der veränderte Plan gemeinsam erarbeitet und anschließend mit Bleistift in das Manual eingetragen. - Wird alles bejaht, lässt der Teilnehmer/-innen die Formulierung des Bewegungsplans unverändert im Manual stehen.
	Positive Verstärkung und symbolische Erfahrung	An möglichst vielen Stellen sollte die Moderatorin auch jetzt positives Feedback sowie ihre Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihre Pläne umsetzen können, einfließen lassen.
	Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Bewegungspläne	Die Moderatorin weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetragenen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten. Die Pläne können selbstverständlich modifiziert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden.

IV	Ausführung				
5	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause			5
		Die Aufgaben für die Teilnehmer/-innen bestehen wieder aus drei Teilen:		F7: Aufgaben	
		1. Vervollständigen der Bewegungspläne	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, innerhalb der nächsten drei Tage (!) ihre übrigen Bewegungspläne als vorläufige Endfassung im Anhang des Teilnehmer-Manuals (S. 139) zu notieren.	TM S. 139: Persönliche Bewegungspläne	
		2. Umsetzen der erarbeiteten persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne bis zur nächsten Sitzung	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungs- **und** Bewegungspläne in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser anzupassen. Die nächste Zeit dient also der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungs- **und** Bewegungspläne. *Die Pläne können jederzeit verändert, aber nie ersatzlos gestrichen werden.* Mit dieser Aufforderung zur Umsetzung ist der Prozess der Planformulierung auch für den Bereich der Bewegung weitgehend abgeschlossen. **In der weiteren Arbeit mit den Teilnehmern/-innen werden die Pläne jedoch immer wieder angesprochen und bearbeitet.**		
		3. Ausfüllen und sichtbar machen der Planverwirklichung	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, ihr geplantes Ernährungs- und Bewegungsverhalten anhand der passenden Planverwirklichungen (TM S. 166ff.) zu beobachten. Ab jetzt notieren die Teilnehmer/-innen aber nicht mehr täglich bzw. alle zwei Tage, sondern nur noch einmal in der Woche, ob sie ihre Pläne verwirklichen konnten: Zusammengefasst über die jeweils letzte Woche sollen die Teilnehmer/-innen ankreuzen, zu wie viel Prozent sie die jeweiligen Ernährungs- bzw. Bewegungspläne verwirklichen konnten. Diese Werte werden mit einem Kreuzchen in den Planverwirklichungen markiert. Die Planverwirklichungen werden bis zu Sitzung 12 – ca. Programmhalbzeit – zu führen sein. **Erst dann kann davon ausgegangen werden, dass einzelne (!) Pläne zur Gewohnheit geworden sind und keine Protokollierung zur Selbstbeobachtung mehr benötigt wird.** Die Planverwirklichungen sollen wieder sichtbar gemacht werden.	TM S. 166ff.: Planverwirklichungen	
		Sinn der Planverwirklichungen	Den Teilnehmern/-innen wird noch einmal erklärt, wofür die Planverwirklichungen notwendig sind: Durch Selbstbeobachtung wird die Verhaltensänderung erleichtert.		
7	**Abschluss**	Zusammenfassung der Sitzung und Verabschiedung			5

IV	**Ausführung**			
	(Abschluss)			
		Themen der Sitzung: - Bewegungsempfehlungen - 3pw-Regel - Persönliche Bewegungspläne	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz kurz zusammen und verabschiedet sich. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern.	TM S. 71ff.: Sitzung 8
		Erinnerungsauffrischung der Gesundheitsziele	Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, zum Motivationsplakat zu gehen und sich noch einmal ihre Gesundheitsziele vor Augen zu führen.	

Sitzung 9: Barrieren und Barrieren-management

I Lernziele

- Identifizierung der persönlichen Barrieren
- Erarbeitung des persönlichen Barrierenmanagements

II Material

- Flipchart und Flipchartstift
- 18 Bleistifte mit Radiergummi
- 18 Karteikärtchen
- 4 grüne und 4 rote vorbereitete Karteikärtchen

III Besonderheiten

- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	<u>Begrüßung und Einstimmung</u>			10
		Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt	Die <u>Moderatorin</u> nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen.	F1: Begrüßung	
		Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Bewegungsempfehlungen - 3pw-Regel - Persönliche Bewegungspläne		F2: Wiederholung Sitzung 8	
		Sinn der Gesundheitsziele verdeutlichen	Die <u>Moderatorin</u> präsentiert kurz das Motivationsplakat. ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie wieder am Ende der Sitzung bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen – denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen."		
		<u>Hinführung zu den heutigen Themen</u>: Thema 1: Barrieren Thema 2: Barrierenmanagement	☞ „Beim letzten Mal haben wir über die persönlichen Bewegungspläne – vorläufige Endfassung – gesprochen. Heute geht es um zwei weitere Themen: Zum einen nehmen wir die Schwierigkeiten, die möglicherweise bei der Verwirklichung der Pläne auftreten, noch genauer unter die Lupe. Zum anderen sprechen wir natürlich an, wie man mit diesen Schwierigkeiten, oder auch Barrieren, umgehen kann. Wir reden also über Strategien, die bei der Überwindung der Schwierigkeiten behilflich sind. Zunächst aber, wie immer, zu den Aufgaben für Zuhause."		

2	**Besprechung der Aufgaben**	Umsetzen der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne, Ausfüllen und präsent machen der Planverwirklichungen			20
		Bericht über die Eintragung und Umsetzung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne anhand der Planverwirklichungen	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, in Zweiergruppen zusammenzugehen und sich gegenseitig über die Verwirklichung ihrer Ernährungs- und Bewegungspläne zu berichten (Folie 3): Der/die erste Teilnehmer/-in trägt anhand seiner Aufzeichnung im Anhang des Teilnehmer-Manuals auf Seite 166ff. vor, wie gut er seine Pläne in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen konnte bzw. bei welchen Ernährungs- und Bewegungsplänen noch Probleme bei der Umsetzung auftauchen. Der/die zweite Teilnehmer/-in versucht den Erfolg seines Partners in zwei Prozentwerten einzuschätzen, und zwar einen Wert für die Verwirklichung der Ernährungspläne und einen Wert für die Verwirklichung der Bewegungspläne (z. B. Ernährungspläne 75%, Bewegungspläne 85%). Anschließend notiert die Moderatorin die Ergebnisse aller Teilnehmer/-innen auf das Flipchart als Häufigkeitstabelle, um den Teilnehmern/-innen ihren (Gruppen-)Erfolg bildhaft rückzumelden.	F3: Bericht über die Aufgaben; TM S. 166ff.: Planverwirklichungen	
		Positive Verstärkung und symbolische Erfahrung	Die Moderatorin verstärkt die Teilnehmer/-innen auch ausführlich für ihre Erfolge und formuliert wieder ihre eigene Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihre Pläne umsetzen können. Offene Fragen können jetzt besprochen werden.		
		Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungs- und Bewegungspläne	☞ „Sie arbeiten mit dem Teilnehmer-Manual weiter. In den Manualen stehen die aktuell verbindlichen Pläne. Diese Pläne können trotzdem noch verändert werden. Sie können so viele Korrekturen wie nötig vornehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Ernährungs- oder Bewegungsplan nicht optimal gewählt wurde und Sie ihn deshalb nicht umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie immer einen Plan haben: Er kann geändert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden.“ Um die Pläne tatsächlich verwirklichen zu können muss jeder Plan - passend, - praktikabel, - präzise und - wirksam sein (3pw-Regel). Die Moderatorin weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetrage-		

			nen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten.		
3	**Barrieren**	Barrieren bei der Umsetzung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne			15
		Hinführung zum Thema Barrieren	Anknüpfend an die Berichte von Teilnehmern/-innen, die über Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Ernährungs- oder Bewegungspläne erzählt haben, leitet die Moderatorin über zum heutigen Thema. ☞ „Ich möchte Sie an dieser Stelle noch einmal an unsere Sitzung erinnern, in der Sie Ihre Gesundheitsziele festgelegt haben. Die Gesundheitsziele bezeichnen, WOZU Sie diese Lebensstiländerung jetzt vollziehen wollen. Das war und ist Ihre Motivation. Um diese Motivation umsetzen zu können, haben wir in den letzten Stunden Ernährungs- und Bewegungspläne entwickelt. Aber Sie habe es selbst gemerkt: Es gibt Dinge, die die Verwirklichung der Pläne behindern können. Wir haben also (mindestens) zwei Seiten in uns oder um uns, die eine will, die andere bremst. Das ist ganz normal. Deshalb kommt es manchmal vor, dass man es auch mit einem guten Plan nicht schafft, das, was man sich vorgenommen hat, auch tatsächlich im Alltag durchzuführen. Die Schwierigkeiten, die bei der Umsetzung der Ernährungs- und Bewegungspläne – trotz guter Planformulierung – auftreten können, nennen wir ‚Barrieren'. Lassen Sie uns diese Barrieren etwas genauer betrachten."		
		Konzept der Barrieren			
		Barrieren sind Hindernisse, die Personen davon abhalten, ein geplantes Verhalten durchzuführen	Die Moderatorin führt anhand von Folie 4 das Konzept der Barrieren ein.	F4: Barrieren	
		Um Barrieren überwinden zu können, müssen sie zunächst identifiziert und bewusst gemacht werden	☞ „Ebenso wie man seine Gewohnheiten kennen muss, um sie überhaupt ändern zu können, verhält es sich bei den Barrieren: Solange man nicht weiß, wer oder was es genau ist, das einen davon abhält, einen Verhaltensplan zu erreichen, kann man diese Schwierigkeit auch nicht angehen oder aus dem Weg räumen."		
		Unterscheidung zwischen äußeren und inneren Barrieren:	Anhand der Folie 4 erläutert die Moderatorin den Unterschied zwischen inneren und äußeren Barrieren. Die Teilnehmer/-innen sollen sich über die verschiedenen Arten von Barrieren klar werden, damit sie später bei der Identifizierung der per-		

(Barrieren)

Äußere Barrieren sind Umweltgegebenheiten oder andere Personen, die jemanden daran hindern, das zu verwirklichen, was er sich vorgenommen hat

- Beispiele für äußere Barrieren sind: Partner mit anderen Bewegungs- oder Ernährungsgewohnheiten, Organisatorischer Aufwand (Einkauf, Fahrt zum Fitnessstudio), finanzielle Aufwendungen (z. B. für Vollkornprodukte oder Sportkleidung)

Innere Barrieren sind Stimmungen, Gefühle und Gedanken, die eine Person daran hindern, das zu verwirklichen, was sie sich vorgenommen hat

- Beispiele für innere Barrieren sind: Niedergeschlagene Stimmung, Heißhunger-Gefühl, ‚Ist jetzt auch egal'-Gedanke, keine Lust ...

(Zur Erläuterung: Auch äußere Barrieren können als innere Barriere betrachtet werden. Dies ist immer dann der Fall, wenn nicht der äußere Sachverhalt [z. B. Regen] per se, sondern seine subjektive Wahrnehmung und Bewertung zum eigentlichen Handlungshindernis wird [„Regen ist mir unangenehm, da gehe ich nicht zum Walken“]. Insofern diese Wahrnehmung und Bewertung in der Person selbst liegt, könnte man hier auch von einer inneren Barriere sprechen. Da der primäre Ursprung dieser Barriere [Regen] aber außerhalb der Person liegt, zählt sie nach unserem Verständnis zu den äußeren Barrieren. Die hier vorgenommene Unterscheidung zwischen inneren und äußeren Barrieren hat sich vor allem aus didaktischen Gründen bewährt:

sönlichen Barrieren in beide Richtungen schauen, nämlich nach außen und nach innen.

	(Barrieren)	Sie lenkt die Suche nach den eigenen Barrieren in beide Richtungen, nämlich nach innen und nach außen.)			
		Notieren von Barrieren	Jede/r Teilnehmer/-in schreibt auf ein Karteikärtchen ein Hindernis, das ihn davon abgehalten hat, einen persönlichen Ernährungsplan zu erreichen und ein Hindernis, das ihn davon abgehalten hat, einen persönlichen Bewegungsplan zu erreichen. Die Moderatorin notiert an die obere linke Flipchartseite ‚innere Barrieren' und an die rechte Flipchartseite ‚äußere Barrieren' Die auf den Karteikärtchen genannten Teilnehmer-Beispiele werden im Gruppengespräch entweder den inneren oder den äußeren Barrieren zugeordnet und entsprechend an das Flipchart geheftet. Auf diese Weise erfahren die Teilnehmer/-innen, dass sie mit ihren Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Ernährungs- und Bewegungspläne nicht alleine sind. Somit wird auch der Druck des ‚Versagens' gemindert.		
		Persönliche Barrieren			
		Notieren von persönlichen Barrieren	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen, in Einzelarbeit ihre persönlichen Barrieren in die Manuale (S. 142, 143) einzutragen. Die Teilnehmer/-innen sollen dabei jeweils die Barriere, die ihnen am wichtigsten scheint, berücksichtigen. Dies kann auch ein und dieselbe Barriere bei mehreren Plänen sein.	TM S. 142, 143: Barrieren und Barrierenmanagement	
4	**Barrierenmanagement**	Hinführung zum heutigen Thema			25
		Strategien zur Überwindung der Barrieren	☞ „Wir haben bis jetzt über die inneren und äußeren Barrieren gesprochen, aber noch nicht darüber, wie wir mit diesen Barrieren umgehen können. Darum soll es jetzt gehen: Wir reden über Strategien, die uns bei der Überwindung dieser Hindernisse behilflich sind. Wir nennen das Barrierenmanagement."		
		Konzept des Barrierenmanagements			
		Barrierenmanagement bedeutet, Strategien anzuwenden, um die Barrieren zu überwinden.	Die Moderatorin erläutert das Konzept des Barrierenmanagements anhand von Folie 5. Es sollen zunächst nur einige wenige Beispiele genannt werden, um den Teilnehmern eine Vorstellung zu geben, um was es geht.	F5: Barrierenmanagement	

(Barrieren-management)	Es können sowohl die materielle/soziale Umwelt als auch die eigenen Gedanken und Gefühle so gesteuert bzw. reguliert werden, dass das beabsichtigte Verhalten dadurch gefördert wird.	☞ „Hier in der Gruppe will ich mit Ihnen über das so genannte Barrierenmanagement Methoden erarbeiten, mit denen Sie die Umsetzung der Pläne erreichen, obwohl es Barrieren gibt – von außen und von innen."
	Strategien zum Barrierenmanagement	
	Erarbeiten von Strategien zum Barrierenmanagement im Bereich Ernährung und Bewegung	Die Teilnehmer werden gebeten, sich in vier Gruppen aufzuteilen. Jede Gruppe erhält eine grüne und eine rote Karteikarte, auf die die Moderatorin jeweils ein Szenario mit einer Beispiel-Barriere notiert hat (s.u.). Auf den grünen Karteikärtchen handelt es sich um Szenarien mit Beispiel-Barrieren im Bereich Bewegung, auf den roten Karteikärtchen um Szenarien mit Beispiel-Barrieren im Bereich Ernährung. Jede Gruppe soll sich zu jeder Barriere eine Strategie zum Barrierenmanagement überlegen und auf die Karteikarten notieren. ☞ „Lesen Sie zunächst das Szenario, das auf der Karteikarte beschrieben ist, genau durch. Vielleicht kommt Ihnen das Szenario sogar bekannt vor? Vielleicht haben Sie auch schon einmal mit diesem oder einem ähnlichen Problem gekämpft? Dann wissen Sie vielleicht auch, wie man damit umgehen könnte." ☞ „Schreiben Sie auf das grüne Kärtchen eine Strategie, wie Sie mit der genannten Bewegungs-Barriere umgehen würden, auf das rote Kärtchen eine Strategie, wie Sie mit der genannten Ernährungs-Barriere umgehen würden."
	Beispielstrategien zum Umgang mit Barrieren im Bereich Ernährung:	Szenarien für Ernährungs-Barrieren (rote Karteikarten):
	- *Kein Schwarz-Weiß-Denken*: Konzentration auf rationale/alternative/konstruktive Gedanken, die einem Ist-jetzt-auch-egal-Gedanken entgegenwirken (z. B. entscheidet Herr Muster, dass die ‚Verfehlung' nicht so schlimm war und nimmt sich vor, sich ab morgen wieder an seinen Optimierungs-Plan zu halten).	1. Herr Muster hat sich vorgenommen, unter der Woche zum Nachtisch Obst statt Sahne-Pudding zu essen. Zweimal in dieser Woche schon hat er trotzdem Sahne-Pudding gegessen. Wie kann er damit umgehen?

(Barrieren-management)	- *Gedankenstopp*: Hinderliche Gedanken werden per Stopp-Signal (gedanklich oder laut ausgesprochen) nicht zu Ende gedacht, sondern durch angenehme und/oder gezielt dem Verhaltensplan zuträgliche Gedanken ersetzt (z. B. sagt sich Frau Muster STOPP, sobald der Gedanke an Baguette auftaucht und richtet ihre Aufmerksamkeit auf das Vollkornbrot/geht aus der Bäckerei).	2. Was kann Frau Muster tun, wenn sie beim Bäcker das leckere Baguette riecht und in Versuchung gerät, dieses statt Hafervollkornbrot zu kaufen?
	- *Stimmungsregulation*: Stimmungen/Emotionen, die zur Realisierung eines Verhaltensplans förderlich sind, werden bevorzugt; andere unterdrückt (z. B. stellt sich Herr Muster eine leckere Fruchtsaftschorle bereit und legt sich seine Lieblings-CD ein).	3. Herr Muster möchte zu Hause Saftschorle (Saft aus 100 % Frucht; Verhältnis Wasser : Saft = 3:1) trinken, kommt dann aber gestresst nach Hause und freut sich auf die Entspannung mit einem Glas Bier. Wie kann er damit umgehen?
	- *Nachmotivieren*: Betonung der Vorteile, die die Verwirklichung des Plans hat (z. B. erinnert sich Frau Muster an ihre Gesundheitsziele und dass sie ja schon große Fortschritte gemacht hat).	4. Die Kinder von Frau Muster trinken gerne Coca-Cola, sie selber aber möchte keine zuckerhaltigen Getränke zu sich nehmen. Wie kann sie damit umgehen?
	Beispielstrategien zum Umgang mit Barrieren im Bereich Bewegung:	Szenarien für Bewegungs-Barrieren (grüne Karteikarten):
	- *Starthilfe*: Z. B. Sportsachen bereit legen (z. B. legt sich Frau Muster ihre Sportschuhe sichtbar in den Flur).	1. Wie kann Frau Muster ihre innere Trägheit überwinden, um doch zum Lauftreff zu gehen?
	- *Soziales Einbinden*: Sich im Vorfeld zum Sporttermin verabreden (z. B. verabredet sich Herr Muster mit Freunden, bei denen er weiß, dass ihm das Absagen schwer fällt).	2. Herr Muster stellt häufig fest, dass er keine Zeit für seine Kräftigungsübungen findet. Wie kann er damit umgehen?
	- *Prioritäten setzen*: Dem Sporttermin das gleiche Gewicht geben wie anderen persönlichen Terminen auch (z. B. trägt Frau Muster den Sporttermin genauso wie einen Arzttermin gleichwertig in den Kalender ein).	3. Frau Muster findet manchmal ihren Termin im Fitnessstudio doch nicht so wichtig und verplant ihn anderweitig.

IV	Ausführung				
	(Barrieren-management)	- *Nachmotivieren*: Sich noch einmal die langfristigen Gesundheitsziele vergegenwärtigen (z. B. erinnert sich Herr Muster, dass er seine Blutdruckmedikamente absetzen möchte), Imagination von körperlichen Auswirkungen (z. B. stellt sich Herr Muster vor, wie das Fett bei der körperlichen Anstrengung schmilzt)	4. Herr Muster ist manchmal einfach zu bequem, um sich in die Trainingsklamotten zu zwängen und zum Nordic Walking zu gehen.		
			Die Moderatorin notiert in der Zwischenzeit die insgesamt acht Strategien zum Barrierenmanagement sowie eine Kategorie ‚Sonstiges' an das Flipchart oder an die Pinnwand.		
			Im Anschluss an die Gruppenarbeit lesen die Teilnehmer/-innen ihre Karteikärtchen laut vor. Gemeinsam ordnen Moderatorin und Teilnehmer/-innen die genannte Strategie einer der vorgegebenen Strategien zum Barrierenmanagement zu. Ist dies nicht möglich, wird das Kärtchen unter ‚Sonstiges' geheftet (und von den Teilnehmern/-innen evtl. kurz erklärt). Werden nicht alle hier aufgeführten Beispielstrategien genannt, ergänzt die Moderatorin diese.		
		Bemerkungen			
		Betonung der Individualität der Strategien	Die Moderatorin betont, dass jede/r Teilnehmer/-in die für sich passenden Strategie(n) aussuchen muss, nicht jede Strategie passt in jede Situation bzw. zu jeder Person.		
		Betonung der Vielfältigkeit der Strategien zum Barrierenmanagement	Die Moderatorin betont, dass die hier vorgestellten Strategien zum Barrierenmanagement nicht vollständig sind, sondern nur einen Ausschnitt der möglichen Strategien vor Augen führen sollen.		
5	**Persönliches Barrieren-management**	Persönliches Barrierenmanagement			10
		Die Teilnehmer/-innen bearbeiten das persönliche Barrierenmanagement	Die Teilnehmer/-innen erarbeiten sich in Einzelarbeit zunächst einmal je eine Managementstrategie für eine Ernährungs- und eine Bewegungs-Barriere. Diese werden in die Teilnehmer-Manuale unter der Spalte ‚Barrierenmanagement' (S. 142, 143) eingetragen. In einem nachfolgenden Gruppengespräch können sich die Teilnehmer/-innen über ihre Strategien austauschen.	TM S. 142, 143: Barrieren und Barrieren-management	

IV	Ausführung				
6	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause			5
		Die Aufgaben für die Teilnehmer/-innen bestehen aus vier Teilen:		F6: Aufgaben	
		1. Vervollständigen des persönlichen Barrierenmanagements	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, sich für ihre übrigen Ernährungs- bzw. Bewegungsbarrieren Strategien zum Barrierenmanagement zu überlegen und in die Manuale einzutragen.	TM S. 142, 143	
		2. Umsetzen der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung der Strategien zum Barrierenmanagement	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungs- und Bewegungspläne – **unter Anwendung des Barrierenmanagements** – in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser anzupassen. Die nächste Zeit dient weiterhin der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne. Die Teilnehmer/-innen werden explizit aufgefordert, gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen, sich aber dann auch verbindlich festzulegen mit schriftlichen Eintragungen in die Ernährungs- bzw. Bewegungsbücher.		
		3. Ausfüllen und sichtbar machen der Planverwirklichungen	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, ihr geplantes Ernährungs- und Bewegungsverhalten anhand der passenden Planverwirklichungen (TM S. 170) weiterhin zu dokumentieren. Hierzu sollen die Teilnehmer/-innen nach jeweils einer Woche beurteilen, zu wie viel Prozent sie die jeweiligen Ernährungs- bzw. Bewegungspläne erreicht haben. Die Planverwirklichungen werden bis zu Sitzung 12 – ca. Programmhalbzeit – zu führen sein. **Erst dann kann davon ausgegangen werden, dass einzelne (!) Pläne zur Gewohnheit geworden sind und keine Protokollierung zur Selbstbeobachtung mehr benötigt wird.**	TM S. 170: Planverwirklichungen	
		4. Tages-Check Ernährung	Die Moderatorin erinnert die Teilnehmer/-innen daran, einen Tages-Check Ernährung bis zur Sitzung Ernährungs-Erfolgscheck zu führen. Ein aktueller Check wird als Besprechungsgrundlage in der Ernährungseinheit benötigt.	TM S. 171	
7	**Abschluss**	Zusammenfassung der Sitzung und Verabschiedung			5
		Themen der Sitzung: - Identifizierung der persönlichen Barrieren - Strategien zum Barrierenmanagement - Persönliches Barrierenmanagement	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen und verabschiedet sich. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern.	TM S. 75ff.: Sitzung 9	

IV Ausführung

Erinnerungsauffrischung der Gesundheitsziele	Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, zum Motivationsplakat zu gehen und sich noch einmal ihre Gesundheitsziele vor Augen zu führen.

Sitzung 10: Belohnen und Genießen

I Lernziele

- Persönliche Definition von Belohnen/Belohnung und Genießen erarbeiten
- Belohnung als Motivationshilfe einsetzen lernen

II Material

- Flipchart und Flipchartstift

III Besonderheiten

- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum.
- Die Inhalte zum Bereich Ernährung (Thema Genießen) wurden von Prof. Dr. Michael Hamm (M.O.B.I.L.I.S.-Experte Bereich Ernährung) erarbeitet und für die Sitzung zur Verfügung gestellt.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV	Ausführung				
#	**Thema**	**Inhalt**	**Didaktik und Formulierungsbeispiele**	**Material**	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Identifizierung der persönlichen Barrieren - Strategien zum Barrierenmanagement - Persönliches Barrierenmanagement Sinn der Gesundheitsziele verdeutlichen Hinführung zum heutigen Thema: Belohnen Genießen	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen. Die Moderatorin präsentiert kurz das Motivationsplakat ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie wieder am Ende der Sitzung bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen – denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen.“ ☞ „Beim letzten Mal haben wir über die Barrieren und das Barrierenmanagement gesprochen. Heute haben wir vor, uns mit den Themen „Belohnung und Genießen“ zu beschäftigen. Zunächst aber, wie immer, zu den Aufgaben für Zuhause.“	F1: Begrüßung F2: Wiederholung Sitzung 9	10
2	**Besprechung der Aufgaben**	Vervollständigen des Barrierenmanagements, Umsetzen der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne, Ausfüllen und sichtbar machen der Planverwirklichungen Bericht über die Umsetzung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne-	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, in Zweiergruppen zusammenzugehen und sich gegenseitig über die Verwirklichung ihrer	F3: Bericht über	20

IV	Ausführung		
(Besprechung der Aufgaben)	pläne anhand der Planverwirklichungen	Ernährungs- und Bewegungspläne zu berichten (Folie 3): Der/die erste Teilnehmer/-in trägt anhand seiner Aufzeichnung im Anhang des Teilnehmer-Manuals vor, wie gut er seine Pläne in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen konnte bzw. bei welchen Ernährungs- und Bewegungsplänen noch Probleme bei der Umsetzung auftauchen. Der/die zweite Teilnehmer/-in versucht den Erfolg seines Partners in zwei Prozentwerten einzuschätzen, und zwar einen Wert für die Verwirklichung der Ernährungspläne und einen Wert für die Verwirklichung der Bewegungspläne (z. B. Ernährungspläne 75%, Bewegungspläne 85%). Anschließend notiert die Moderatorin die Ergebnisse aller Teilnehmer/-innen auf das Flipchart als Häufigkeitstabelle.	die Aufgaben; TM S. 170: Planverwirklichung
	Positive Verstärkung und symbolische Erfahrung	Die Moderatorin verstärkt die Teilnehmer/-innen auch ausführlich für ihre Erfolge und formuliert wieder ihre eigene Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihre Strategien zum Barrierenmanagement umsetzen können. Auf diese Weise soll den Teilnehmern/-innen ihr (Gruppen-)Erfolg bildhaft rückgemeldet werden.	
	Bericht über das persönliche Barrierenmanagement	Diejenigen Teilnehmer/-innen, die besonders wirksame und/oder kreative Strategien zum Barrierenmanagement gefunden und angewendet haben, sollen diese vortragen. Teilnehmer/-innen, die für eine Barriere noch keine Strategie zum Management gefunden haben, sollen vom Plenum noch einmal bei der Suche nach passenden Strategien unterstützt werden.	F4: Bericht über die Aufgaben
	Ermittlung von Problemquellen	Teilnehmer/-innen, die noch nicht mit ihren Ernährungs- und/oder Bewegungsplänen zurecht kommen, sollen nochmals auf folgende mögliche Problemquellen hingewiesen werden (Folie 5): - Formulierung des Plans richtet sich nicht nach den Kriterien, - Barrieren sind nicht eindeutig identifiziert, - Strategien zum Barrierenmanagement beziehen sich nicht auf die identifizierten Barrieren bzw. sind noch nicht ausgeschöpft.	F5: Mögliche Problemquellen
	Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungspläne	☞ „Sie arbeiten mit dem Teilnehmer-Manual weiter. In den Manualen stehen die aktuell verbindlichen Pläne. Diese Pläne können trotzdem noch verändert werden. Sie können so viele Korrekturen wie nötig vornehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Ernährungs- oder Bewegungsplan nicht optimal gewählt wurde und Sie ihn deshalb	

IV	Ausführung				
	(Besprechung der Aufgaben)		nicht umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie immer einen Plan haben: Er kann geändert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden.“ Um die Pläne tatsächlich verwirklichen zu können muss jeder Plan - passend, - praktikabel, - präzise und - wirksam sein (3pw-Regel). Die <u>Moderatorin</u> weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetragenen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten.		
3	**Belohnen und Genießen**	<u>Einführung in die heutigen Themen</u> Unterschied zwischen Belohnen/Belohnung und Genießen/Genuss Belohnen/Belohnung: für etwas Erreichtes/Erledigtes/Getanes belohnt werden. Genießen/Genuss: Muss keinen speziellen Anlass haben.	Die <u>Moderatorin</u> differenziert anhand von <u>Folie 6</u> das heutige Thema. ☞ „Die Situation, dass man eine kleine Belohnung in Form von Schokolade oder ähnlichem für die getane Arbeit erhält oder sich selbst gönnt, kennen Sie sicherlich alle. Natürlich sei es Ihnen auch gegönnt, dies weiterhin zu tun. Allerdings ist es nicht immer notwendig, eine Belohnung in Form von Essen bereitzustellen. Im Gegenteil, es gibt noch viele andere Möglichkeiten des Belohnens bzw. der Belohnung.“ ☞ „Genuss muss keinen speziellen Anlass haben, sondern kann jederzeit – ebenfalls nicht nur durch Lebensmittel! – erfahren werden.“	F 6: Belohnen und Genießen	5
4	**Belohnung**	<u>Hinführung zum Thema Belohnung</u> Belohnung ist aus lerntheoretischer Sicht eines der effektivsten Mittel zur Verstärkung <u>Persönliche Vorstellungen von Belohnung</u>	☞ „In den letzten Einheiten haben wir sehr viel über Ihre Ziele, Ihre Pläne sowie die Hindernisse, die Sie von der Planumsetzung abhalten, gesprochen. Das so genannte Barrierenmanagement dient dazu, dass Sie mit diesen Hindernissen umgehen können. Und es gibt noch eine weitere Möglichkeit, wie es Ihnen vielleicht leichter fällt, Ihre Pläne zu verwirklichen – das Stichwort heißt: Belohnung. Dabei müssen Sie nicht immer darauf warten, dass andere Personen Sie belohnen, Sie können sich selbst manches Mal sogar viel besser und effektiver belohnen!“		20

IV	Ausführung				
	(Belohnung)	Beispiele für Belohnung sind: – Sich nach dem Walking (viel) Zeit zu nehmen, um die Durchblutung des Körpers zu spüren und sich innerlich für die Bewegungseinheit zu loben; – den Tisch für das Essen besonders schön herzurichten; – eine neue CD für Entspannungsmomente nach dem Sport kaufen	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, im Plenum zu äußern, was sie persönlich als Belohnung empfinden. Diese Ideensammlung wird von der Moderatorin am Flipchart notiert.		
		Vorgehen bei der Belohnung	Die Moderatorin ergänzt die genannten Möglichkeiten der Belohnung um die folgenden Vorgehensweisen (im Teilnehmer-Manual = „Belohnungs-Tipps“, S. 84):	F 7: Belohnungs-Tipps	
		1) Eigenlob akzeptieren	☞ „Belohnen Sie sich selbst, denn Eigenlob stinkt NICHT. Viele Menschen scheuen sich, sich selbst zuzugestehen, etwas gut gemacht zu haben. Dabei wissen wir, dass diese Feststellung oft motiviert, Erfolge zu wiederholen.“		
		2) Zeitnahe Belohnung	☞ „Möglichst an den Erfolg anschließende Belohnung ist wichtig, um eine deutliche Verbindung zwischen dem Erfolg und der Belohnung herzustellen.“		
		3) 3pw-Belohnung	☞ „Es hilft auch hier, sich an der 3pw-Regel zu orientieren. Das bedeutet, dass die Belohnung für Sie auch wirklich ein positives Erlebnis sein soll (passend), dass Sie die Belohnung im Alltag durchführen können (praktikabel), dass die Belohnung ‚präzise' ist (es sollte festgelegt sein, welche Belohnung für welche Tätigkeit) und dass die Belohnung wirksam als Motivationshilfe ist.“		
		Persönliche Belohnung			
		Identifizierung der persönlichen Belohnungsmöglichkeiten	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, darüber nachzudenken, welche konkreten Möglichkeiten zur Belohnung sie für sich sehen. Jede/r Teilnehmer/in soll drei Belohnungsmöglichkeiten (TM S. 86; Folie 8) eintragen. Am Ende der Einheit wird darauf zurückgegriffen.	F 8, TM 86: Belohnungsmöglichkeiten	
5	**Genuss**	Hinführung zum Thema Genuss			10
			☞ „Möglicherweise hat der ein oder andere von Ihnen sich als Belohnung eingetragen: ‚Ich nehme mir Zeit, um das angenehme Gefühl nach dem Sport zu genießen.' Denn sicherlich haben Sie in den letz-		

(Genuss)

ten Wochen öfter schon gedacht, ‚vor lauter Planverwirklichung kann ich gar nichts mehr genießen …!' Wir möchten natürlich, dass Sie sich weiterhin um Ihre Pläne kümmern – das schließt jedoch nicht aus, dass Sie Essen genießen können sollen! Und vor allem schließt das nicht aus, dass Sie auch andere Dinge außerhalb von der Ernährung genießen können sollen. Aber wie geht das eigentlich?"

Wie funktioniert Schmecken?

Vier Grundgeschmacksrichtungen

Die Moderatorin führt anhand von Folie 9 in die 4 Grundgeschmacksrichtungen ein.

F 9: Geschmacksrichtungen

- Der menschliche Geschmack wird lediglich von den 4 Grundqualitäten süß, sauer, salzig und bitter bestimmt.
- Als weiterer Grundgeschmack wurde „umami" (=japanisch, *schmackhaft, würzig*) definiert, der als „fleischig", „würzig" oder „wohlschmeckend" zu beschreiben ist. Alle anderen vielfältigen Geschmacksausprägungen sind Mischungen und unterschiedliche Intensitäten.

☞ „Unser zentrales Geschmacksorgan ist die Zunge mit ihren Geschmacksknospen. Diese sind auf unterschiedliche Bereiche der Zunge verteilt. Wir schmecken im Wesentlichen 4 Grundgeschmacksrichtungen:
- „süß" im Bereich der Zungenspitze
- „bitter" hauptsächlich am Zungenhintergrund
- „salzig" am Zungenrand und
- „sauer" mehr in der mittleren Region des Zungenrandes.

Scharfes Essen

Die Wahrnehmungen „scharf" und „adstringierend" (zusammenziehend) sind keine Grundgeschmäcker, sondern beruhen auf dem direkten Reiz einer Nervenleitung (z. B. durch die intensiven Inhaltsstoffe von Pfeffer oder Chili).

☞ „Außerdem können wir unseren Geschmack mit Wahrnehmungen wie „scharf" für die Intensität oder „köstlich" für eine Vorliebe beschreiben. Schärfe kann Schmerzen auf unserer Zunge auslösen und Wärme erzeugen. Ob dies als angenehm oder unangenehm empfunden wird, ist individuell sehr verschieden. Aber Achtung: Ein Zuviel an Scharfstoffen kann letztlich zur Zerstörung unserer Geschmacksknospen führen. Aus diesem Grund ist das richtige Maß beim Würzen von Speisen so wichtig."

Vorgehen beim Genießen

Die Moderatorin erarbeitet mit den Teilnehmern/-innen 4 Vorgehensweisen beim Genießen (im Teilnehmer-Manual = „Genuss-Tipps", S. 85).

F 10: Genuss-Tipps

1) Aufmerksam Genießen

Genuss wird dann umso intensiver, wenn

☞ „Konzentrieren Sie sich – und sei es nur für einen kurzen Augen-

(Genuss)

die volle Aufmerksamkeit auf den Genussmoment gelegt werden kann.

blick – ganz auf Ihren Genuss. Damit wird es ein *bewusster Genussmoment*. An diese bewussten Momente werden Sie sich viel besser erinnern als an beiläufige – sie haben also länger etwas von Ihrem Genuss! Kurz: Genießen Sie mit Aufmerksamkeit.“

2) Langsam essen

Das Gehirn benötigt ungefähr 20 Minuten, bis es nach Beginn der Nahrungsaufnahme die ersten Sättigungssignale aus dem Stoffwechsel erhält und verarbeiten kann. Je langsamer eine Mahlzeit durch bewusstes Genießen wird, desto eher besteht die Chance, diese Sättigungssignale wahrzunehmen.

☞ „Um die ganze Fülle des Geschmacks von Essen zu erfahren, sollten wir vor allem eines: langsam essen! Das bedeutet, einen Bissen gut zu kauen und ihn eine Weile im Mund zu behalten, um den Geschmack vollständig zu ergründen. Dieses bewusste Genießen, bevor man etwas hinunterschluckt, gilt auch für Getränke.“

Wichtig ist dabei: Anstatt einen Bissen „mechanisch“ zwanzigmal und noch öfter zu kauen, ist es viel angenehmer und effektiver, wenn man an seinen Genuss-Sinn appelliert.

3) Geschmack trainieren

- Eine Geschmacksgewöhnung ist umkehrbar, jeder hat die Chance, seinen Geschmack so zu trainieren, wie er ihn ausbilden will.
- Nach etwa 10 bis maximal 40 Tagen hat sich der Körper daran gewöhnt, auf Nachsalzen und Nachsüßen zu verzichten: Die Geschmacksschwelle für süß und salzig wird allmählich herabgesetzt.
- Die natürlichen Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe in Obst, Gemüse und Kräutern enthalten so genannte bioaktive Substanzen, die die Abwehrkräfte stärken. Man kann also für natürliche Lebensmittel sagen: Was die Sinne erfreut, hält auch den Körper gesund!

☞ „Im Lauf unserer Entwicklung vom Säugling zum Kleinkind bevorzugen wir einige Lebensmittel und lehnen andere dagegen kategorisch ab. Wir bilden Vorlieben aus, indem wir mit bestimmten Lebensmitteln regelmäßig in Kontakt kommen. Kurz gesagt: Wir mögen, was wir kennen. Was wir schon als Kinder in der Familie essen, ist uns vertraut und das mögen wir deshalb üblicherweise gerne. Dennoch hat jeder die Möglichkeit, seinen Geschmack zu beeinflussen! Insbesondere die Geschmacksschwelle für süß oder salzig kann jeder von Ihnen verändern. Trainieren Sie deshalb Ihren Geschmack. Versuchen Sie beispielsweise den ausgeprägten Eigengeschmack von frischem Gemüse und Obst neu für sich zu entdecken.“

Die Teilnehmer/-innen sollen die natürlichen Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe von Lebensmitteln wieder entdecken. Durch Training des Geschmackssinns kann der Eigengeschmack von Obst, Gemüse und Kräutern wieder erkannt und genossen werden.

4) Alltagsgenüsse entdecken

Alltagsgenüsse können an verschiedenen Stellen entdeckt werden: Eine schöne Landschaft, ein Spaziergang in freier Natur, ein schönes Musikstück, ein anregendes

☞ „Entdecken Sie Alltagsgenüsse! Genießen betrifft nicht nur die Nahrungsaufnahme. Genüsse und schöne Erlebnisse können uns im Alltag unzählig viele begegnen, wenn wir uns nur darauf einlassen.“

	(Genuss)	Buch, ein stimmungsvoller Sonnenuntergang, ein wohltuendes Bad, ein gutes Gespräch mit Freunden oder ein Einkauf am farbenfrohen Gemüse- und Obststand auf dem Wochenmarkt.		
6	**Übung Genusserleben**	Imagination „angenehme Erlebnisreise“ Mit Hilfe einer Imaginationsübung sollen Genuss-Assoziationen bei den Teilnehmern/-innen geweckt werden. Diese Assoziationen werden verknüpft mit dem gesunden Nahrungsmittel Orange.	☞ „Damit Sie eine erste Vorstellung davon bekommen, wie ein Genussmoment aussehen könnte, führe ich jetzt mit Ihnen eine kleine Erlebnisreise durch.“ Die Moderatorin weist die Teilnehmer/-innen an, ihren Stuhl ein Stück vom Tisch weg zuschieben, eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen und die Füße fest auf dem Boden zu platzieren. Die Anweisung erfolgt langsam, in ruhigem Ton entsprechend einer Entspannungsinduktion. ☞ „Nehmen Sie Ihre Aufmerksamkeit Stück für Stück weg von der Gruppe – für viele Menschen ist es leichter, wenn sie dafür die Augen schließen, sie können also jetzt Ihre Augen schließen, wenn es Ihnen angenehm ist und Ihre Aufmerksamkeit immer mehr auf sich selbst richten. Nehmen Sie einmal wahr, wie Sie hier sitzen, wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren ganzen Körper – von den Füßen über die Beine, das Gesäß, den Oberkörper, die Arme und Hände, bis hin zum Nacken und Kopf. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Nehmen Sie sich Zeit für eine kleine Genuss-Auszeit. Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie eine saftige, frische Orange in die Hand nehmen. Zunächst ertasten Sie diese frische, saftige Orange – wie fühlt sich diese Orange an? Wie ist ihre Oberfläche beschaffen? Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre herrlich frische Orange ausgiebig ertasten. Jetzt schauen Sie sich Ihre frisch gepflückte Orange ausgiebig an und bemerken die prachtvolle Farbe. Wie sieht Ihre einladende Orange aus? Jetzt wollen Sie wissen, wie Ihre Orange duftet – führen Sie sie zu Ihrer Nase und riechen Sie daran. Sie können den Duft Ihrer frischen Orange noch deutlicher wahrnehmen, wenn Sie mit Ihren Fingernägeln ein kleines bisschen die Oberfläche einritzen, dann kann die Orange all ihre ätherischen Öle entfalten. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug (Moderatorin atmet tief ein und	15

	(Übung Genusserleben)		aus) und atmen Sie den fruchtigen Duft Ihrer Orange ein. Jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre frische, saftige Orange aufschneiden. Läuft vielleicht schon etwas Saft aus Ihrer frischen, saftigen Orange? Führen Sie eine aufgeschnittene Hälfte zu Ihrem Mund und nehmen Sie mit Ihrer Zunge den fruchtig-süßen Geschmack Ihrer herrlich frischen Orange wahr. Wie schmeckt Ihre Orange? Woran erinnert Sie dieser Geschmack und dieser Duft? Vielleicht an einen Urlaub im Süden? Oder an ein heimeliges Weihnachtsfest? Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und halten Sie den angenehmsten Gedanken fest. Genießen Sie diese schöne Erinnerung, die Sie mit der Orange verbinden … Nehmen Sie die angenehme Erinnerung mit, wenn Sie nun Ihre Orange wieder ablegen, sich von Ihrer kleinen Genuss-Auszeit verabschieden und mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam wieder zurück hierher in die Gruppe kommen. Öffnen Sie jetzt die Augen und recken und strecken Sie sich. Willkommen zurück!“		
		Vereinzeltes Berichten im Plenum	Im Anschluss an die Übung gibt die <u>Moderatorin</u> den Teilnehmern/-innen Gelegenheit, über schöne Erlebnisse und Körperempfindungen während der Genuss-Auszeit zu berichten.		
7	**Aufgaben**	<u>Aufgaben für Zuhause</u> Die Aufgaben für die Teilnehmer/-innen bestehen aus drei Teilen:			5
		1. Umsetzen der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung der Strategien zum Barrierenmanagement	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungs- und Bewegungspläne – unter Anwendung des Barrierenmanagements – in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser anzupassen. Die nächste Zeit dient weiterhin der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne. Die Teilnehmer/-innen werden explizit aufgefordert, gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen, sich aber dann auch verbindlich festzulegen mit schriftlichen Eintragungen in das <u>Teilnehmer-Manual</u>.	F11: Aufgaben	
		2. Ausfüllen und sichtbar machen der Planverwirklichungen	Die <u>Moderatorin</u> fordert die Teilnehmer/-innen auf, ihr geplantes Ernährungs- und Bewegungsverhalten anhand der passenden Planverwirklichungen (<u>TM S. 172</u>) weiterhin zu dokumentieren. Hierzu sollen die Teilnehmer/-innen wieder nach jeweils einer Woche beurteilen, zu wie viel Prozent sie die jeweiligen Ernährungs- bzw. Bewegungspläne erreicht haben. Die Planverwirklichungen werden bis zu Sitzung 12 – ca.	TM S. 172: Planverwirklichungen	

IV	Ausführung				
	(Aufgaben)		Programmhalbzeit – zu führen sein. **Erst dann kann davon ausgegangen werden, dass einzelne (!) Pläne zur Gewohnheit geworden sind und keine Protokollierung zur Selbstbeobachtung mehr benötigt wird.**		
		3. Umsetzen der Belohnung (Belohnungsmöglichkeiten)	Die Moderatorin lädt die Teilnehmer/-innen ein, ihre persönlichen Belohnungsmöglichkeiten (TM S. 86) evtl. um Genussmomente zu erweitern und die Belohnungen anzuwenden. Damit sollen die Teilnehmer/-innen lernen, Belohnungen für ihre Lebensstiländerung zu nutzen.	TM S. 86: Belohnungsmöglichkeiten	
7	**Abschluss**	Zusammenfassung der Sitzung und Verabschiedung			5
		Themen der Sitzung: - Belohnen - Genießen	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen und verabschiedet sich. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern.	TM S. 83ff.: Sitzung 10	
		Erinnerungsauffrischung der Gesundheitsziele	Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, zum Motivationsplakat zu gehen und sich noch einmal ihre Gesundheitsziele vor Augen zu führen.		

Sitzung 11: Vertrauen stärken

I Lernziele

- Auffrischung der Motivation durch präsent machen der persönlichen Kosten-Nutzen-Bilanz sowie Einschätzung der Selbstwirksamkeit

II Material

- Flipchart und Flipchartstift
- 18 Karteikärtchen

III Besonderheiten

- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV Ausführung

#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung			10
		Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen.	F1: Begrüßung	
		Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Belohnen - Genießen		F2: Wiederholung Sitzung 10	
		Sinn der Gesundheitsziele verdeutlichen	Die Moderatorin präsentiert kurz das Motivationsplakat ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie wieder am Ende der Sitzung bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen – denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen.“		
		Hinführung zum heutigen Thema			
		Motivation	☞ „Erfahrungsgemäß geht einigen Teilnehmern/-innen an dieser Stelle des Programms etwas die Luft aus, d. h. die Motivation bröckelt. Wir werden uns deshalb heute mit dem Thema Motivation beschäftigen. Zunächst aber, wie immer, zu den Aufgaben für Zuhause.“		
2	**Besprechung der Aufgaben**	Umsetzen der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung der Strategien zum Barrierenmanagement, Ausfüllen der Planverwirklichungen, Umsetzen der Belohnungsmöglichkeiten			15
		Bericht über die Umsetzung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne anhand der Planverwirklichungen	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, in Zweiergruppen zusammenzugehen und sich gegenseitig über die Erreichung ihrer Ernährungs- und Bewegungspläne zu berichten (Folie 3): Der/die erste	F3: Bericht über die Aufga-	

(Besprechung der Aufgaben)		Teilnehmer/-in trägt vor, wie gut er seine Pläne in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen konnte bzw. bei welchen Ernährungs- und Bewegungsplänen noch Probleme bei der Umsetzung auftauchen. Der/die zweite Teilnehmer/-in versucht den Erfolg seines Partners in zwei Prozentwerten einzuschätzen, und zwar einen Wert für die Verwirklichung der Ernährungspläne und einen Wert für die Verwirklichung der Bewegungspläne (z. B. Ernährungspläne 75%, Bewegungspläne 85%). Anschließend notiert die Moderatorin die Ergebnisse aller Teilnehmer/-innen auf das Flipchart als Häufigkeitstabelle. Mit der Flipcharttabelle wird den Teilnehmern/-innen ihr (Gruppen-)Erfolg bildhaft vor Augen geführt. Offene Fragen können jetzt beantwortet werden.	ben; TM S. 172: Planverwirklichungen
	Positive Verstärkung und symbolische Erfahrung	Die Moderatorin verstärkt die Teilnehmer/-innen auch ausführlich für ihre Erfolge und formuliert wieder ihre eigene Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihre Strategien zum Barrierenmanagement umsetzen können.	
	Ermittlung von Problemquellen	Teilnehmer/-innen, die noch nicht mit ihren Ernährungs- und/oder Bewegungsplänen zurecht kommen, sollen nochmals auf folgende mögliche Problemquellen hingewiesen werden (Folie 4): - Formulierung des Plans richtet sich nicht nach den Kriterien, - Barrieren sind nicht eindeutig identifiziert, - Strategien zum Barrierenmanagement beziehen sich nicht auf die identifizierten Barrieren bzw. sind noch nicht ausgeschöpft.	F4: Mögliche Problemquellen
	Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungspläne	☞ „Sie arbeiten mit dem Teilnehmer-Manual weiter. In den Manualen stehen die aktuell verbindlichen Pläne. Diese Pläne können trotzdem noch verändert werden. Sie können so viele Korrekturen wie nötig vornehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Ernährungs- oder Bewegungsplan nicht optimal gewählt wurde und Sie ihn deshalb nicht umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie immer einen Plan haben: Er kann geändert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden." Um die Pläne tatsächlich verwirklichen zu können muss jeder Plan - passend, - praktikabel, - präzise und - wirksam sein (3pw-Regel).	

	(Besprechung der Aufgaben)		Die Moderatorin weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetragenen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten.		
		Umsetzen der Belohnung (Belohnungsmöglichkeiten)	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, stichwortartig von der Umsetzung ihrer Belohnungsmöglichkeiten (TM S. 86) zu berichten. Sie fragt nach, wie die Belohnungen den Teilnehmern/-innen bei der Umsetzung ihrer persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne geholfen haben und bekräftigt die Teilnehmer/-innen, ihre Belohnungsmöglichkeiten weiter zu nutzen.	F5: Bericht über die Aufgaben, TM S. 86: Belohnungsmöglichkeiten	
3	**Motivation**	Hinführung zum Thema			5
		Warum jetzt das Thema Motivation?	☞ „Bis zur heutigen Sitzung haben Sie – wir haben es gerade gehört – schon einige Dinge in Ihrem Leben verändert. Sie haben Ernährungsweisen umgestellt, Sie sind aktiver geworden und einige von Ihnen haben dabei auch schon mehr Sicherheit gewonnen. Für all diese Veränderungen benötigen Sie eine hohe Motivation! Zu Beginn von M.O.B.I.L.I.S hatten wir nur ganz kurz über Ihre Motivation gesprochen – Sie hatten Ihre Gesundheitsziele festgelegt –, weil Sie alle mit einer hohen Motivation zu uns gekommen sind. Aber wir wissen aus unserer Erfahrung, dass es wirklich schwierig ist, diese Motivation über einen langen Zeitraum aufrechtzuerhalten.“		
		Was bedeutet Motivation?			
		Neben einem klaren Ziel vor Augen (Gesundheitsziel), welches mit Hilfe von Plänen erreicht werden soll, beeinflussen zwei Aspekte die Motivation: - eine Person sollte mehr Nutzen als Kosten in einer Tätigkeit sehen (Kosten-Nutzen-Bilanz). (Anmerkung: Kosten können, müssen aber nicht zu inneren/äußeren Barrieren werden. Dass Kosten nicht zu Barrieren werden, hängt vor allem von deren Abgleich mit dem möglichen Nutzen ab.) - eine Person sollte überzeugt davon sein,	Die Moderatorin differenziert anhand von Folie 6 das heutige Thema. ☞ „Die Ziele, die Sie *langfristig* erreichen möchten, haben Sie schon definiert: Ihre Gesundheitsziele. Diese sind nach wie vor der Ursprung Ihrer Motivation. Um diese Ziele zu erreichen, haben Sie *wirksame Pläne* formuliert, d. h., wenn Sie die Pläne umsetzen, kommen Sie Ihren Zielen näher. Im *Alltag* aber benötigen Sie immer wieder die Rückversicherung, dass der Preis, den Sie für die Umsetzung zahlen, nicht zu hoch ist. Und Sie benötigen Vertrauen in sich selbst, dass Sie Ihre Pläne auch wirklich umsetzen und Ihre Ziele erreichen können.“	F 6: Motivation	

		dass sie das, was sie sich vorgenommen hat, auch wirklich durchführen kann (Selbstwirksamkeit).			
4	**Kosten-Nutzen-Bilanz**	Konzept der Kosten-Nutzen Bilanz Um sich gesund zu ernähren und regelmäßig aktiv zu sein, sollten die Kosten nicht den Nutzen der Aktivitäten übersteigen.	☞ „In der letzten Sitzung haben Sie schon einige Barrieren genannt, die Sie aktuell daran hindern, Ihre Pläne umzusetzen. Aber wie sieht es mit den Vorteilen aus, die Sie bei Ihrer Lebensstiländerung erfahren? Je mehr Vorteile Sie im Aktiv-Sein und bei der gesunden Ernährung sehen, desto größer ist Ihre Motivation, damit fortzufahren.“		25
		Um die Vorteile (Nutzen) einer Aktivität auch wirklich als Motivation zu sehen, müssen diese zunächst identifiziert und bewusst gemacht werden. Beispiele für Vorteile und Kosten von gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung: - langfristiger Nutzen des gesunden Lebensstils sind die Gesundheitsziele - Nutzen von gesunder Ernährung: weniger Blutzuckerschwankung (damit weniger plötzliche Müdigkeit bzw. weniger Heißhunger), weniger Völlegefühl, neue Geschmackserlebnisse, gute Konzentration - Nutzen von regelmäßiger Bewegung: tieferer Schlaf, größere Wachheit, leichterer Umgang mit Stress, angenehme Erschöpfung - Kosten von gesunder Ernährung: anderer Einkauf, andere Zubereitung, Auseinandersetzung mit Familie/Freunden/Kollegen	Die Moderatorin führt anhand von Folie 7 das Konzept der Kosten-Nutzen Bilanz ein. Im Gruppengespräch werden einige Beispiele für Kosten und Nutzen gesammelt.	F 7: Nutzen	

IV	**Ausführung**				
	(Kosten-Nutzen-Bilanz)	- Kosten von regelmäßiger Bewegung: Zeitmangel, Anstrengung, ungewohnte körperliche Empfindungen			
		Persönliche Kosten-Nutzen-Bilannz Notieren von persönlichem Nutzen und von persönlichen Kosten	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen, in Einzelarbeit ihren persönlichen Nutzenfaktor und ihre persönlichen Kosten in das Teilnehmer-Manual (S. 91) einzutragen. Dies kann, muss aber nicht in Zuordnung zu den einzelnen Plänen geschehen.	TM S. 91: Nutzen/ Kosten	
		Vergleich der Kosten mit den Nutzen	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen, sich mit Hilfe der eben notierten Nutzen und Kosten eine (imaginäre) Bilanz zu ziehen: Wie viele Kosten im Vergleich zu Vorteilen sehen sie? Wie viel Nutzen im Vergleich zu den Kosten sehen sie? Wie gewichtig schätzen sie die jeweiligen Nutzen- und Kostenfaktoren ein?		
		Auswertung der Bilanz Mehr Kosten als Nutzen: - Nutzen „wirken" lassen - vorhandenen Nutzen so oft wie möglich vergegenwärtigen - vorhandenen Nutzen hoch bewerten, um überhaupt Motivation entstehen lassen zu können. Mehr Nutzen als Kosten: - Bestärkung, die entstandene Motivation wirken zu lassen, d. h. für weitere Aufgaben zu nutzen.	☞ „Wenn für Sie die Kosten überwiegen, nehmen Sie vor allem den Aufwand wahr und weniger den Nutzen. Ihre Motivation steht deshalb auf wackligen Füßen. Geben Sie sich trotzdem eine Chance: Manchmal wird der körperliche und psychische Nutzen erst nach längerer Zeit klar. Geben Sie sich Zeit! Zwei Dinge sind jetzt wichtig. Erstens: Vergegenwärtigen Sie sich so oft wie möglich die Nutzenfaktoren, die Sie notiert haben. Und zweitens: Werten Sie jeden Nutzen hoch! Nur dann kann Ihre Motivation entstehen." ☞ „Wenn für Sie der Nutzen überwiegt, ist Ihre Motivation hoch. Sie sind auf dem richtigen Weg! Sie haben gute Chancen, Ihre Gesundheitsziele mit Hilfe der Pläne zu erreichen. Nutzen Sie Ihre Motivation, um Ihre Pläne zu verwirklichen und damit Ihre Ziele zu erreichen!"		
5	**Selbst-wirksamkeit**	Konzept der Selbstwirksamkeit Überleitung	☞ „Motivation ist zum einen eine Frage der Kosten-Nutzen-Bilanz, die Sie in Ihrer Aktivität sehen. Zum anderen aber geht es darum, Ver-		25

(Selbstwirksamkeit)

trauen in sich selbst zu haben."

Um sich gesund zu ernähren und regelmäßig aktiv zu sein, sollte nicht nur die Kosten-Nutzen-Bilanz stimmen, sondern eine Person sollte auch eine hohe Selbstwirksamkeit haben: Sie muss sich selbst zutrauen, dass sie das, was sie sich vorgenommen hat, auch wirklich durchführen kann (unabhängig von der tatsächlichen Beherrschung einer Aktivität). Dieses Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann verstärkt werden durch
1) eigene positive Handlungserfahrung,
2) positives Feedback
3) symbolische Erfahrung
4) eine richtige Einschätzung der emotionalen Erregung (Bandura, 1986).

☞ „Sicher kennen Sie alle die leise Stimme in unserem Kopf, die sagt: ‚Ich kann das nicht.' In manchen Situationen klingt diese Stimme aber auch anders – nämlich selbstbewusst. Und dann hören wir die Stimme laut und deutlich sagen: ‚Natürlich kann ich das. Kein Problem.' Je mehr Sie davon überzeugt sind, dass Sie Ihre Pläne auch wirklich umsetzen können, desto größer ist Ihre Motivation. Wir nennen dies Selbstwirksamkeit."

Alle vier Bereiche werden im Rahmen des Programms M.O.B.I.L.I.S. eingebracht.

Wichtig für die Teilnehmer/-innen ist insbesondere, dass Selbstwirksamkeit (u.a.) zwei Bereiche betrifft:

Die Moderatorin erläutert anhand von Folie 8 die zwei Bereiche der Selbstwirksamkeit.

F 8: Zwei Bereiche der Selbstwirksamkeit

- das Anfangen von neuen/veränderten Verhaltensweisen

☞ „Beim Aufbau eines gesunden und aktiven Lebensstils spielt die Selbstwirksamkeit an zwei Stellen eine kritische Rolle: Sie müssen sich selbst zutrauen, ganz neu mit Bewegung oder gesunder Ernährung zu beginnen – diesen Teil haben Sie mit der Teilnahme an M.O.B.I.L.I.S schon geschafft! Das bedeutet, zu Beginn des Programms hatten Sie alle eine hohe Selbstwirksamkeit, die wiederum Ihre Motivation gestärkt hat."

- das Dabeibleiben an neuen/veränderten Verhaltensweisen

☞ „Der zweite Bereich bedeutet, dass Sie sich – nachdem Sie nun schon eine Weile bei M.O.B.I.L.I.S. sind – nun auch noch zutrauen müssen, über längere Zeit an der Lebensstiländerung dranzubleiben. Nur, wenn Sie auch über einen längeren Zeitraum davon überzeugt sind, dass Sie Ihre Pläne umsetzen können, werden Sie Ihre Motivation aufrechterhalten und langfristig erfolgreich sein."

Die Teilnehmer/-innen sollen sich bewusst werden, dass die Anfangs-

(Selbstwirksamkeit)

motivation nicht ausreichen kann, um über ein Jahr hinweg Verhaltensänderungen zu unterstützen. Die Motivation muss immer wieder aktiviert und aufgefrischt werden – z. B. durch positive Selbstwirksamkeitswahrnehmung –, um ihre Wirkung zu entfalten.

Persönliche Selbstwirksamkeit

Notieren der persönlichen Selbstwirksamkeitswerte

☞ „Sie müssen sich zutrauen, nach möglichen Unterbrechungen wieder einsteigen zu können. Auch das betrifft einige von Ihnen, die z. B. nach einer Krankheit wieder einsteigen wollen."

TM S. 92: Persönliche Selbstwirksamkeit

Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen, in Einzelarbeit ihre Selbstwirksamkeit für die zwei Bereiche „Anfangen" und „Dabeibleiben" einzuschätzen und in das Teilnehmer-Manual (S. 92) zu notieren.

Im Gruppengespräch werden die Teilnehmer/-innen gebeten, ihre Eintragungen zu berichten. Die Moderatorin gibt entsprechende Rückmeldung an diejenige Gruppe der Teilnehmer/-innen, die ihre Selbstwirksamkeit niedrig einschätzen und an diejenigen Teilnehmer/-innen, die ihre Selbstwirksamkeit hoch einschätzen.

Hohe Selbstwirksamkeit:

- Verstärkung für die positive Selbsteinschätzung

- Bewusstmachung der motivierenden Wirkung von hoher Selbstwirksamkeit

☞ „Sie gehören zu denjenigen Personen, die wirklich sicher sind, Ihren Lebensstil ändern zu können. Sie sind überzeugt davon, dass Sie längerfristig Ihre Pläne verwirklichen können und dadurch Ihre Ziele erreichen können! Durch dieses Vertrauen in sich selbst haben Sie eine hohe Motivation."

Niedrige Selbstwirksamkeit:

- Hinweis auf die positive Bewertung auch von kleinsten Veränderungen (z. B. Änderung der Einstellung)

- Hinweis auf die Möglichkeit einer Rückschau auf die schon erreichten Dinge (z.B.: es kostet nicht mehr so viel Überwindung, zum Sport zu gehen; eine Sportart einfach mal ausprobiert zu haben; den Eigenge-

☞ „Sie sind sich nicht sicher, ob Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, auch wirklich schaffen werden. Ihnen fehlt das Vertrauen in sich selbst. Wie können Sie das ändern? Eine Möglichkeit ist es, sich zu vergegenwärtigen, was Sie bisher bereits erreicht haben. Dazu zählt z. B. schon, dass Sie regelmäßig am M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungsprogramm teilnehmen! Dazu kann aber auch zählen, dass Sie Ihre innere Einstellung verändert haben. Jede kleine Veränderung ist hier wichtig."

		schmack von gesunden Nahrungsmitteln schätzen gelernt; neue Nahrungsmittel probiert; die eigene Willenskraft schätzen gelernt). Um Erfolge für eine Steigerung der Selbstwirksamkeit nutzen zu können, müssen sie wahrgenommen werden.	☞ „Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass es für viele von Ihnen schwierig ist, Ihre Erfolge zu sehen und als solche anzuerkennen. Aber nur wenn Sie das tun, können Sie Ihre Selbstwirksamkeit beeinflussen und damit Ihre Motivation stärken!"		
7	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause Die Aufgaben für die Teilnehmer/-innen bestehen aus drei Teilen:			5
		1. Umsetzen der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung der Strategien zum Barrierenmanagement	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungs- und Bewegungspläne – unter Anwendung des Barrierenmanagements – in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser anzupassen. Die nächste Zeit dient weiterhin der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne. Die Teilnehmer/-innen werden explizit aufgefordert, gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen, sich aber dann auch verbindlich festzulegen mit schriftlichen Eintragungen in das Teilnehmer-Manual.	F9: Aufgaben	
		2. Ausfüllen und sichtbar machen der Planverwirklichungen	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, ihr geplantes Ernährungs- und Bewegungsverhalten anhand der passenden Planverwirklichungen (TM S. 174) weiterhin zu dokumentieren. Hierzu sollen die Teilnehmer/-innen wieder nach jeweils einer Woche beurteilen, zu wie viel Prozent sie die jeweiligen Ernährungs- bzw. Bewegungspläne erreicht haben. Die Planverwirklichungen werden bis zu Sitzung 12 – ca. Programmhalbzeit – zu führen sein. **Erst dann kann davon ausgegangen werden, dass einzelne (!) Pläne zur Gewohnheit geworden sind und keine Protokollierung zur Selbstbeobachtung mehr benötigt wird.**	TM S. 174: Planverwirklichungen	
		Gewichtsverlauf	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen schließlich, weiterhin ihren Gewichtsverlauf zu dokumentieren. In der nächsten Sitzung werden die Angaben aus den Arbeitsblättern benötigt.	TM S. 191: Gewichtsverlauf	
8	**Abschluss**	Zusammenfassung der Sitzung und Verabschiedung			5
		Themen der Sitzung:	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen	TM S. 87ff.:	

IV	Ausführung		
	- Kosten-Nutzen-Bilanz - Selbstwirksamkeit - Rückschau auf Erfolge	und verabschiedet sich. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern.	Sitzung 11

Sitzung 12: Zwischenbilanz

I Lernziele

- Zwischenbilanz bezüglich der Ernährungs- und Bewegungspläne
- Planung des selbständigen Bewegungsprogramms

II Material

- jeweils 5-6 Stifte in den Farben blau, rot und grün
- 18 Bleistifte mit Radiergummi
- Pinnwand und Stecknadeln
- Handzettel Zwischenbilanz

III Besonderheiten

- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum.
- Bewegungsfachkraft ist anwesend.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Kosten-Nutzen-Bilanz - Selbstwirksamkeit - Rückschau auf Erfolge Sinn der Gesundheitsziele verdeutlichen Anwesenheit der Bewegungsfachkraft Hinführung zu den heutigen Themen Zwischenbilanz Planung des selbständigen Bewegungsprogramms	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen. Die Moderatorin präsentiert kurz das Motivationsplakat ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie wieder am Ende der Sitzung bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen – denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen." Die Bewegungsfachkraft steht in dieser Sitzung als Expertin im Bereich Bewegung bereit. ☞ „Die heutige Sitzung ist eine besondere: Es ist Halbzeit! Die ersten sechs Monate seit dem Beginn von M.O.B.I.L.I.S. sind vorbei. Deshalb wollen wir heute eine Zwischenbilanz ziehen und schauen, was Sie schon alles geschafft haben. Die M.O.B.I.L.I.S.-Halbzeit bedeutet auch, dass das Bewegungsprogramm demnächst reduziert stattfinden wird und Sie für die kommende Zeit Pläne machen müssen, wie Sie aktiv bleiben wollen. Und weil wir immer noch viele Informationen aus dem Bewegungsbereich benötigen, ist die Bewegungsfachkraft in der heutigen Sitzung mit dabei."	F1: Begrüßung F2: Wiederholung Sitzung 11	5

2	**Zwischen-bilanz**	Zwischenbilanz			25
		Bericht über die Umsetzung der Ernährungs- und Bewegungspläne anhand der Planverwirklichungen sowie über den Gewichtsentwicklung anhand der Gewichtsverläufe	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen, eine grafische Zwischenbilanz ihrer Erfolge zu ziehen: Die Teilnehmer/-innen sollen in % einschätzen, wie gut sie ihre Ernährungs- und Bewegungspläne verwirklichen konnten – *seit Beginn des Programms* gerechnet. Diese Werte werden auf dem Handzettel (Folie 4) in blau für die Ernährungspläne und in rot für die Bewegungspläne eingetragen. Zusätzlich soll die Gewichtsabnahme in kg (evtl. -zunahme), ebenfalls *seit Beginn des Programms* gerechnet, eingetragen werden (grün). Hierzu nehmen die Teilnehmer/-innen ihre Gewichtsverläufe zur Hand und übertragen den neuesten Stand der Gewichtsreduktion. Die ausgefüllten Handzettel werden an die Pinnwand geheftet. ☞ „In den letzten Monaten haben viele Ihre Pläne schon gut verwirklicht, und das wollen wir uns jetzt gemeinsam anschauen. Sie haben hart gearbeitet, um aktiver zu werden und Ihre Ernährung umzustellen – und darauf können Sie ruhig auch richtig stolz sein!“	F3, H: Zwischen-bilanz TM S. 189ff.: Gewichts-verlauf	
		Verstärkung für die Erfolge und symbolische Erfahrung	Die Moderatorin lobt ausführlich diejenigen Personen, deren Handzettel eine Gewichtsreduktion *und* angemessene Verhaltensänderungen im Bereich Ernährung und Bewegung aufzeigen und formuliert ihre eigene Überzeugung, dass die Teilnehmer/-innen ihr Verhalten ändern können. ☞ „Insgesamt sind ja schon viele tolle Erfolge festzustellen. Denjenigen, die bereits große Erfolge zu verzeichnen haben, sei gesagt, machen Sie weiter so, Sie sind auf dem richtigen Weg. Versuchen Sie, Ihre Verhaltenspläne noch fester im Alltag zu verankern, so dass sie zu richtig starken Gewohnheiten werden. ☞ Denjenigen, die noch nicht so große Erfolge erlebt haben, sei gesagt, dass wir noch ein halbes Jahr Zeit haben. Nutzen Sie die Zeit, Ihre persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne zu finden.“		
		Identifizierung/Besprechung von Problemquellen	Die Moderatorin kommentiert mit Hilfe der Folien 4-6 jeden Handzettel, der noch auf Schwierigkeiten hinweist. Dabei sollen vor allem die 3pw-Regel, aber auch die Strategien zum Barrierenmanagement wiederholt werden: - Gute Verwirklichung der Ernährungs-/Bewegungspläne, wenig Ge-	F4-6: Identifizie-rung von Problem-quellen (I, II,III)	

IV	Ausführung				
	(Zwischen-bilanz)		wichtsabnahme: Überprüfung des Kriteriums der Wirksamkeit (vgl. Sitzung 5): Können mit den Plänen möglichst viele Bewegungs- und Ernährungspunkte im 50+50-Punkteprogramm erreicht werden (<u>Folie 4</u>)? - Schlechte Verwirklichung der Ernährungs-/Bewegungspläne, gute Gewichtsabnahme: Erst dann problematisch, wenn das Gewicht stagniert! Entsprechen die Pläne dem tatsächlichen Verhalten (<u>Folie 5</u>)? - Schlechte Verwirklichung der Ernährungs-/Bewegungspläne, wenig Gewichtsabnahme: Werden die Pläne ernsthaft genug verfolgt? Sind die richtigen Barrieren identifiziert? Werden passende Strategien zum Barrierenmanagement angewendet (<u>Folie 6</u>)?		
		Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungs- und Bewegungspläne	☞ „Sie arbeiten mit dem Teilnehmer-Manual weiter. In den Manualen stehen die aktuell verbindlichen Pläne. Diese Pläne können trotzdem noch verändert werden. Sie können so viele Korrekturen wie nötig vornehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Ernährungs- oder Bewegungsplan nicht optimal gewählt wurde und Sie ihn deshalb nicht umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie immer einen Plan haben: Er kann geändert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden." Die <u>Moderatorin</u> weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetragenen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten.		
3	**Planung des 2. Halbjahres im Bereich Bewegung**	<u>Hinführung zum Thema</u>	☞ „Das Bewegungsprogramm wird demnächst allmählich reduziert werden auf zunächst eine Sitzung pro Woche, bis die Betreuung in etwa 4 Monaten schließlich ganz aufhört und Sie für die übrigen Bewegungseinheiten bzw. die Zeit danach alleine aktiv werden müssen. Darüber möchte ich jetzt mit Ihnen sprechen."		50
		Persönliches Erfolgsrezept	Die <u>Teilnehmer/-innen</u> werden zunächst gebeten sich zu überlegen, welche Faktoren bei ihnen die Verwirklichung der Bewegungspläne erleichtert haben (<u>TM S. 96</u>, <u>Folie 7</u>). ☞ „Überlegen Sie sich zuerst einmal, warum Sie im letzten halben Jahr erfolgreich beim Erreichen Ihrer Bewegungspläne waren. Was ist ihr persönliches Erfolgsgeheimnis oder Erfolgsrezept? Das kann z. B. die Anwendung eines bestimmten Barrierenmanagements sein – wie die Organisation und Einhaltung eines festen Zeitplanes. Es kann aber auch sein, dass Sie eine bestimmte Aktivität gefunden haben, an der Sie besondere Freude haben. Oder vielleicht haben	F7, TM S. 96: Mein persönliches Erfolgsrezept	

(Planung des 2. Halbjahres)		Sie für sich herausgefunden, dass Sie vor allem gerne in Gruppen aktiv sind (z. B. Walking-Treff).“	
	Bericht über das persönliche Erfolgsrezept	Die Teilnehmer/-innen notieren und berichten kurz über ihr persönliches Erfolgsrezept. Das Manual mit dem Erfolgsrezept wird zunächst beiseite gelegt.	
	Persönliche Bewegungspläne für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr		
	Bewegungsempfehlungen für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr: 1) Führen Sie mindestens 5mal pro Woche Kräftigungs-Übungen durch 2) Führen Sie mindestens 2-3mal pro Woche Ausdaueraktivitäten durch 3) Erhöhen Sie weiterhin Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit weiterhin	Die bisherigen Bewegungsempfehlungen werden im Gruppengespräch gemeinsam mit der Bewegungsfachkraft noch einmal kurz rekapituliert und an die neue Situation (reduziertes Bewegungsprogramm) angepasst, um darauf aufbauend im nächsten Schritt die ‚neuen' persönlichen Bewegungspläne formulieren zu können (Folie 8-9). ☞ „Die Bewegungsempfehlungen verändern sich natürlich ein wenig, weil die Betreuung im Bereich Bewegung demnächst weniger werden wird. Die verbleibenden M.O.B.I.L.I.S.-Bewegungseinheiten dürfen Sie in die 2-3 Ausdaueraktivitäten pro Woche einrechnen.“	F8-9: Bewegungsempfehlungen für das 2. Halbjahr
	Formulierung der persönlichen Bewegungspläne für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr unter Berücksichtigung der persönlichen Erfolgsrezepte	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, ihre persönlichen Bewegungspläne für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr (für die zunächst weiterhin betreute Zeit) zu formulieren. Es soll folgendermaßen vorgegangen werden:	
		Jede/r Teilnehmer/-in formuliert zunächst in Einzelarbeit eine vorläufige Endfassung seiner persönlichen Bewegungspläne und – falls sie Veränderungen darstellen – ersetzt er die bestehenden Bewegungspläne. Die Eintragungen werden mit Bleistift in das Teilnehmer-Manual (S. 139) gemacht. Die persönlichen Erfolgsrezepte werden insofern mit eingebracht, als sie wie eine zusätzliche Regel berücksichtigt werden sollen.	TM S. 139: Persönliche Bewegungspläne
		☞ „Jetzt geht es also darum, dass Sie Ihre persönlichen Bewegungspläne so anpassen, dass sie für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr (für die Monate, in denen noch Betreuung stattfindet) gültig sind. Denken Sie dabei nicht nur an die 3pw-Regel – passend, praktikabel, präzise und wirksam – sondern auch an Ihre persönlichen Erfolgsrezepte. Wenn zum Beispiel eines Ihrer Erfolgsrezepte war, dass Sie sich in der Gruppe organisiert haben, so sollten Sie das weiterhin	F10: 3pw-Regel

	(Planung des 2. Halbjahres)		auch tun. Oder wenn Sie Freude an einer bestimmten Ausdaueraktivität hatten, sollten Sie diese Aktivität beibehalten."		
		Individuelle Gruppenrunde der Moderatorin und der Bewegungsfachkraft	Während die Teilnehmer/-innen ihre Bewegungspläne formulieren, macht die Moderatorin eine individuelle Gruppenrunde und bespricht mit jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin einen Plan. Individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen können jetzt beantwortet werden. Bei Bedarf werden Korrekturen vorgenommen. Fragen zur Wirksamkeit der Pläne beantwortet die Bewegungsfachkraft.		
5	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause			5
		Die Aufgaben der Teilnehmer/-innen bestehen aus drei bzw. vier Teilen:			
		1a. Ausprobieren der persönlichen Bewegungspläne für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr	Für Gruppen, bei denen das 1. Halbjahr noch nicht ganz zu Ende ist und das Bewegungsprogramm folglich nicht genau passend reduziert wird, bezieht sich diese Aufgabe auf die Planung der Umsetzung, wie z. B. Suchen einer Walking-Gruppe.	F11: Aufgaben	
		1b. Identifizierung von Bewegungs-Barrieren und Anwendung eines passenden Barrierenmanagements	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, möglicherweise neu auftretende Barrieren zu identifizieren und ins Manual einzutragen. Gleichzeitig sollen Strategien zum Barrierenmanagement eingetragen und angewendet werden.		
		2. Fortführung der Umsetzung der Ernährungspläne unter Anwendung des Barrierenmanagements	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungspläne – unter Anwendung des Barrierenmanagements – in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser anzupassen. Die nächste Zeit dient weiterhin der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungspläne. Die Teilnehmer/-innen werden explizit aufgefordert, gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen, sich aber dann auch verbindlich festzulegen mit schriftlichen Eintragungen in das Teilnehmer-Manual.		
		3. Ausfüllen und sichtbar machen der Planverwirklichung	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, ihr neues Ernährungs- und Bewegungsverhalten anhand der passenden Planverwirklichungen (TM S. 176) zu dokumentieren. Hierzu sollen die Teilnehmer/-innen wieder nach jeweils einer Woche beurteilen, zu wie viel Prozent sie die jeweiligen Ernährungs- bzw. Bewegungspläne erreicht haben. Diese Prozentwerte werden mit einem Kreuzchen markiert.	TM S. 176: Planverwirklichungen	

IV	Ausführung				
	(Aufgaben)		Die Planverwirklichungen sollen wieder sichtbar gemacht werden.		
		Sinn der Planverwirklichungen	Den Teilnehmern/-innen wird noch einmal erklärt, wofür die Planverwirklichungen notwendig sind: Durch Selbstbeobachtung wird die Verhaltensänderung erleichtert. **Da die Dokumentation ab der nächsten Sitzung nicht mehr als „offizielle" Aufgabe für Zuhause gegeben, sondern nur noch selbständig durchgeführt wird, werden die Teilnehmer/-innen ein letztes Mal zu einer sorgfältigen Dokumentation gebeten.**		
		Gewichtsverlauf	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, ihren Gewichtsverlauf auch im nächsten halben Jahr wie bisher zu dokumentieren, um einen Überblick über ihr Gewicht zu behalten. Hier in der Gruppe werden die Gewichtsverläufe in der „Abschluss- bzw. Bilanz-" Gruppensitzung wieder gebraucht.	TM S. 189ff.: Gewichtsverlauf	
		Tages-Check Ernährung	Die Teilnehmer/-innen werden ebenfalls gebeten, im Zeitraum zwischen zwei Sitzungen mindestens einmal ihr aktuelles Ernährungsverhalten im Tages-Check Ernährung ausführlich zu protokollieren und anschließend zu überprüfen.	TM S. 177: Tages-Check Ernährung	
6	**Abschluss**	Zusammenfassung der Sitzung und Verabschiedung			5
		Themen der Sitzung: - Zwischenbilanz/Problemquellen - Bewegungsempfehlungen und persönliche Bewegungspläne für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern. Moderatorin und Bewegungsfachkraft verabschieden sich von den Teilnehmern/-innen.	TM S. 93ff.: Sitzung 12	
		Erinnerungsauffrischung der Gesundheitsziele	Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, zum Motivationsplakat zu gehen und sich noch einmal ihre Gesundheitsziele vor Augen zu führen.		

Sitzung 13: Unterstützung und Sabotage

I Lernziele

- Verschiedene Arten der sozialen Unterstützung erarbeiten
- Quellen der Unterstützung finden
- Persönliche Unterstützungswünsche formulieren
- Umgang mit „Saboteuren“ (z. B. Personen, die zum Essen drängen)

II Material

- 18 Bleistifte mit Radiergummi
- Flipchart und Flipchartstift

III Besonderheiten

- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
IV	**Ausführung**				
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Zwischenbilanz/Problemquellen - Bewegungsempfehlungen und persönliche Bewegungspläne für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr Sinn der Gesundheitsziele verdeutlichen Hinführung zum heutigen Thema Unterstützung und Sabotage	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen. Die Moderatorin präsentiert kurz das Motivationsplakat ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie wieder am Ende der Sitzung bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen – denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen." ☞ „In der heutigen Sitzung sprechen wir darüber, dass es manchmal Situationen gibt, in denen die Familie oder Freunde/Bekannte bei der Verwirklichung Ihrer Pläne hilfreich sein können – aber auch Situationen, in denen andere Personen Sie nicht unterstützen oder vielleicht sogar bei der Umsetzung Ihrer Ziele behindern. Wie immer aber besprechen wir zunächst die Aufgaben für Zuhause."	F1: Begrüßung F2: Wiederholung Sitzung 12	10
2	**Besprechung der Aufgaben**	Ausprobieren der Bewegungspläne für das 2. Halbjahr, Eintragen von Barrieren und Barrierenmanagement, Umsetzen der Ernährungspläne Bericht über die Umsetzung der persönlichen Ernährungspläne anhand des Teil-	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, in Zweiergruppen zusammenzugehen und sich gegenseitig über die Erreichung ihrer Er-	F3: Bericht über	15

(Besprechung der Aufgaben)	nehmer-Manuals	nährungspläne zu berichten (Folie 3): Der/die erste Teilnehmer/-in trägt vor, wie gut er seine Pläne in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen konnte bzw. bei welchen Ernährungsplänen noch Probleme bei der Umsetzung auftauchen. Der/die zweite Teilnehmer/-in versucht den Erfolg seines Partners in zwei Prozentwerten einzuschätzen, und zwar einen Wert für die Verwirklichung der Ernährungspläne und einen Wert für die Verwirklichung der Bewegungspläne (z. B. Ernährungspläne 75%, Bewegungspläne 85%). Anschließend notiert die Moderatorin die Ergebnisse aller Teilnehmer/-innen auf das Flipchart als Häufigkeitstabelle und verstärkt die Teilnehmer/-innen für die erzielten Erfolge. Mit der Flipcharttabelle wird den Teilnehmern/-innen ihr (Gruppen-)Erfolg bildhaft vor Augen geführt. Offene Fragen können jetzt beantwortet werden.	die Aufgaben; TM S. 176: Planverwirklichungen
	Bericht über die ‚neuen' Bewegungspläne	☞ „Die zweite Aufgabe für heute war ja, dass Sie die Bewegungspläne für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr mal ausprobieren und umsetzen. Wie ist es Ihnen dabei ergangen?" Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, kurz über ihre ‚neuen' Bewegungspläne sowie die dazugehörigen Barrieren und das Barrierenmanagement zu berichten: Dabei sollen sich die Teilnehmer/-innen auf *einen* Plan nach freier Wahl konzentrieren (falls bei einer Gruppe das Bewegungsprogramm noch nicht reduziert wurde, sollen die Teilnehmer/-innen über ihre Planung der Organisation berichten).	
	Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungs- und Bewegungspläne	☞ „Sie arbeiten mit dem Teilnehmer-Manual weiter. In den Manualen stehen die aktuell verbindlichen Pläne. Diese Pläne können trotzdem noch verändert werden. Sie können so viele Korrekturen wie nötig vornehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Ernährungs- oder Bewegungsplan nicht optimal gewählt wurde und Sie ihn deshalb nicht umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie immer einen Plan haben: Er kann geändert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden." Um die Pläne tatsächlich verwirklichen zu können muss jeder Plan - passend, - praktikabel, - präzise und - wirksam sein (3pw-Regel). Die Moderatorin weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetrage-	

			nen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten.	
3	**Unterstützung und Sabotage**	Hinführung zum Thema	☞ „Sie haben ja in der letzten Zeit sicherlich die Erfahrung gemacht, wie schwer es ist, die Ernährung und das Bewegungsverhalten umzustellen und wie wichtig andere Personen sind, die Sie dabei unterstützen. In der heutigen Sitzung geht es darum, auf diese Unterstützung anderer Personen genauer einzugehen. Wir sprechen auch darüber, wie Sie am besten mit Situationen umgehen, in denen andere Personen Sie nicht unterstützen oder vielleicht sogar bei der Umsetzung Ihrer Pläne behindern – diese Personen haben wir ‚Saboteure' genannt."	35
		Die Teilnehmer/-innen nennen Beispiele für Unterstützung und Sabotage	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen, über eigene Erfahrungen mit Unterstützung und Sabotage zu berichten. ☞ „Hatten Sie kürzlich ein Erlebnis, bei dem Sie von jemand anderem dabei unterstützt wurden, Ihre neue Ernährungsweise oder Ihr Bewegungsprogramm umzusetzen? Oder hat jemand anders Sie bei der Umsetzung Ihres neuen Verhaltens eher sabotiert?" Ausgehend von dieser Berichtsrunde werden die verschiedenen Arten von Unterstützung und Sabotage erarbeitet:	
		Konzept von Unterstützung und Sabotage		
		Beispiele:	Die Moderatorin erläutert das Konzept von Unterstützung und Sabotage anhand von Beispielen (Folie 6).	F4: Unterstützung und Sabotage
		- Praktische Unterstützung	- Information über Ernährung oder Bewegung (z. B. Sportprogramme); Organisatorische Hilfe (z. B. Kinder hüten, Unterstützung im Haushalt)	
		- Emotionale Unterstützung	- Ermutigung zum Sporttreiben, Lob für gesundes Kochen, Trost bei Sportverletzungen, Verständnis für „neues Verhalten"	
		- Praktische Sabotage	- keine Rücksicht (z. B. Terminänderungen)	
		- Emotionale Sabotage	- Verführen (z. B. zum Kuchen essen), Unverständnis für neues Verhalten	

	(Unterstützung und Sabotage)	Quellen der sozialen Unterstützung: Familie, Freunde, Betroffene, Arbeitskollegen, Nachbarn, Fachpersonen	Die Moderatorin betont, dass nicht alle Personen geeignet sind, um jede Art der sozialen Unterstützung zu geben. Jede/r Teilnehmer/-in sollte sich verschiedene Unterstützungsquellen suchen. ☞ „Sie können Unterstützung von vielen verschiedenen Personen erhalten. Zum Beispiel von Ihren Kindern, indem Sie mit ihnen Sport treiben, oder von Ihrem Partner, der Sie im Haushalt entlastet, damit Sie Zeit für Ihre sportlichen Aktivitäten haben. Denken Sie daran, dass eine einzelne Person meist nicht in der Lage ist, Ihnen all die Unterstützung zu geben, die Sie brauchen. Versuchen Sie, genau herauszufinden, welche Art der Unterstützung Sie benötigen und wen Sie dafür fragen könnten."		
		Identifizieren der persönlichen Unterstützungswünsche			
		Um die richtige Unterstützung von den richtigen Personen zu erhalten, sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:	Die Moderatorin erläutert die einzelnen Spalten von Folie 5, anschließend füllen die Teilnehmer/-innen in Einzelarbeit S. 101 aus:	F5, TM S. 101: Meine Unterstützungswünsche	
		- Wobei benötige ich Unterstützung?	☞ „Überlegen Sie sich, in welcher Situation Sie Unterstützung bei Ihrer Ernährungsumstellung und bei Ihrem Bewegungsprogramm gebrauchen könnten."		
		- Wer könnte mich unterstützen?	☞ „Tragen Sie hier die Person ein, die Ihnen helfen könnte."		
		- Wie könnte die Unterstützung genau aussehen?	☞ „Tragen Sie hier ein, was die Person tun könnte, um Ihnen zu helfen."		
		- Wie könnte ich mich revanchieren?	☞ „Überlegen Sie sich, welche Art der Unterstützung Sie im Gegenzug anbieten können."		
		Bericht über die persönlichen Unterstützungswünsche	Die Teilnehmer/-innen berichten kurz über ihre persönlichen Unterstützungswünsche. Auf das Arbeitsblatt wird bei den Aufgaben für Zuhause noch einmal zurückgekommen.		
4	**Rollenspiel**	Rollenspiel zur Sabotage			20
		Einführung des Rollenspiels	☞ „Vielleicht kennen manche von Ihnen die Situation, dass Sie von anderen Personen zum Essen gedrängt werden. Diese Situation wollen wir jetzt in einem Rollenspiel nachspielen."		

(Rollenspiel)

Die Moderatorin bittet zwei Freiwillige zu einem kurzen Rollenspiel mit dem Thema ‚zum Essen drängen'. Es soll folgendermaßen vorgegangen werden:

- Ein/e Teilnehmer/-in übernimmt die Rolle des Drängenden, der/die andere Teilnehmer/-in die Rolle des Bedrängten. Die beiden Teilnehmer/-innen sprechen sich kurz ab, welche Situation sie nachspielen wollen (z. B.: Eingeladensein: es wurde extra gekocht und der Gast wird gebeten, alle Köstlichkeiten zu probieren und aufzuessen – jedoch möchte er dies gar nicht, hat aber Schwierigkeiten, sich durchzusetzen). Die beiden Teilnehmer/-innen werden gebeten, ca. 3 Minuten ihre Rollen zu spielen.
- Die eine Hälfte der Zuhörer wird gebeten, die Argumente bzw. Verhaltensweisen des Drängenden zu beobachten und zu notieren, die andere Hälfte notiert die Argumente bzw. Verhaltensweisen des Bedrängten.

Im Anschluss an das Rollenspiel werden im Gruppengespräch Argumente und Verhaltensweisen des Drängenden und des Bedrängten gesammelt und an das Flipchart notiert.

Psychologie des Drängens

Gründe für Drängen:

Im Gruppengespräch wird noch einmal zusammengefasst, warum und wie Personen zum Essen drängen können (Folie 6):

F6: Sabotage: Zum Essen drängen

☞ „Wir haben ja gerade eine Situation erlebt, bei der jemand dazu gedrängt wurde, etwas zu essen, obwohl er eigentlich gar nicht möchte. Es gibt viele andere Situationen, in denen das ähnlich ist. Überlegen wir uns, was die Gründe dafür sind, dass manche Menschen andere Personen zum Essen drängen."

- Nicht-Wissen

☞ „Personen drängen möglicherweise, weil sie gar nicht wissen, dass Sie gerade ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten umstellen."

- Ungern alleine essen

☞ „Viele Menschen tun sich schwer zu essen, wenn das Gegenüber nicht isst und bieten daher Nahrungsmittel an."

- Versteckte Zuneigung

☞ „Viele Menschen verbinden ‚Essen anbieten' mit ‚Zuneigung zeigen' und möchten Ihnen zeigen, dass sie sich um Sie sorgen."

	(Rollenspiel)	- Bedrohungsgefühl	☞ „Der Drängende könnte Ihre Ernährungsumstellung so missverstehen, als wären Sie mit der Beziehung zu ihm unzufrieden oder als würden Sie ihn damit kritisieren wollen."		
		- Neid	☞ „Es kann vorkommen, dass andere Menschen Sie um Ihren Durchhaltewillen beneiden."		
		Möglichkeiten, mit dem Drängen umzugehen:	Im Gruppengespräch werden (einige) Möglichkeiten besprochen, wie man mit dem Drängen umgehen könnte (Folie 6):		
		- Entscheidung/Situation erklären	☞ „Erklären Sie anderen Personen z. B., was für ein Programm das ist, an dem Sie teilnehmen oder welche Ziele Sie sich gesetzt haben."		
		- Offene und bestimmte Antworten	☞ „Versuchen Sie klar und höflich zu formulieren, was Sie wollen – und was Sie nicht wollen."		
		- Andere mit einbeziehen	☞ „Bitten Sie andere Personen um Unterstützung beim Abwehren des Drängens."		
		- Ausschließen von persönlichen Konflikten	☞ „Sagen Sie dem Drängenden, dass Ihr Veränderungswille nichts mit der persönlichen Beziehung zu ihm zu tun hat."		
5	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause			5
		Die Aufgaben der Teilnehmer/-innen bestehen aus zwei Teilen:		F7: Aufgaben	
		1. Umsetzen der persönlichen Unterstützungswünsche	☞ „Ihre Aufgabe besteht darin, dass Sie die Unterstützungswünsche, die Sie heute für sich im Manual notiert haben, in den nächsten Wochen versuchen umzusetzen."	TM S. 101: Meine Unterstützungswünsche	
		2. Umsetzen der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung der Strategien zum Barrierenmanagement	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungs- und Bewegungspläne – unter Anwendung des Barrierenmanagements – in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser anzupassen. Die nächste Zeit dient weiterhin der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne. Die Teilnehmer/-innen werden explizit aufgefordert, gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen, sich aber dann auch verbindlich festzulegen mit schriftlichen Eintragungen in das Teilnehmer-Manual.		

IV	Ausführung				
	(Aufgaben)	3. (Planverwirklichungen)	Die Moderatorin fordert diejenigen Teilnehmer/-innen, die weiterhin Planverwirklichungen führen möchten auf, ihr ‚neues' Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu dokumentieren. Zudem sollten diejenigen Teilnehmer/-innen, die Schwierigkeiten bei der Umsetzung ihrer Pläne bzw. Schwierigkeiten beim Erreichen der 100-Punktemarke im 50+50-Punkteprogramm haben, in jedem Fall weiterhin Checks führen. Nach wie vor ist die genaue Selbstbeobachtung der erste Schritt zur Verhaltensänderung.	TM S. 178: Planverwirklichungen	
		Gültigkeit der Pläne	Auch wenn manche Teilnehmer/-innen ab jetzt keine Planverwirklichungen führen, verlieren die im Teilnehmer-Manual notierten Pläne nicht ihre Gültigkeit bis zur nächsten Sitzung! Auch die Möglichkeit des Anpassens der Pläne bleibt bestehen.		
6	**Abschluss**	Zusammenfassung der Sitzung und Verabschiedung			5
		Die Themen der Sitzung: - Emotionale und praktische Unterstützung/Sabotage - Identifizieren der persönlichen Unterstützungswünsche - Sabotage: Zum Essen drängen (Gründe für Drängen, Möglichkeiten, mit dem Drängen umzugehen	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen und verabschiedet sich. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern.	TM S. 97ff.: Sitzung 13	
		Erinnerungsauffrischung der Gesundheitsziele	Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, zum Motivationsplakat zu gehen und sich noch einmal ihre Gesundheitsziele vor Augen zu führen.		

Sitzung 14: Umgang mit Stress

I Lernziele

- Vermittlung eines Modells für Stresserleben zur Stressbewältigung auf unterschiedlichen Ebenen
- Training von Stressbewältigungsstrategien

II Material

- Flipchart und Flipchartstift

III Besonderheiten

- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum.
- Das Modell für Stresserleben ist angelehnt an folgende Quelle. Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress. Berlin, Heidelberg [3]2007

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV Ausführung

#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	<u>Begrüßung und Einstimmung</u> Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Emotionale und praktische Unterstützung/Sabotage - Identifizieren der persönlichen Unterstützungswünsche - Sabotage: Zum Essen drängen (Gründe für Drängen, Möglichkeiten, mit dem Drängen umzugehen) Sinn der Gesundheitsziele verdeutlichen <u>Hinführung zum heutigen Thema</u> Stressmanagement	Die <u>Moderatorin</u> nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen. Die <u>Moderatorin</u> präsentiert kurz das Motivationsplakat ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie wieder am Ende der Sitzung bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen - denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen." ☞ „Sie alle kennen Stress im Alltag. Manche von Ihnen neigen vielleicht in besonders stressigen Situationen oder Zeiten dazu, vermehrt Süßigkeiten zu essen und versuchen den Stress auf diese Weise auszugleichen oder auch auszuhalten. Heute wollen wir konkrete Strategien besprechen, die Ihnen helfen, zukünftig besser mit Stress im Alltag umgehen zu können. Zunächst aber wie immer zu den Aufgaben für Zuhause."	F1: Begrüßung F2: Wiederholung Sitzung 13	10

2	**Besprechung der Aufgaben**	Umsetzen der persönlichen Unterstützungswünsche, Umsetzen der Ernährungs- und Bewegungspläne			15
		Bericht über persönliche Unterstützungswünsche	☞ „Die Aufgabe für heute war ja, Ihre persönlichen Unterstützungswünsche umzusetzen. Wie sind Sie damit zu Recht gekommen? Konnten Sie andere Personen dafür gewinnen, Ihnen die erfragte Unterstützung zu geben? Und haben Sie dadurch Ihre Pläne leichter erreicht?“ Die Moderatorin bittet einige Teilnehmer/-innen, von Ihren Erfahrungen bei der Mobilisierung von Unterstützung zu berichten. Auf diese Weise soll modellartig verdeutlicht werden, wie verschiedene Personen soziale Unterstützung erfragt/erhalten haben bzw. wie sie sich revanchiert haben. Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Unterstützungswünsche weiterhin nach der im Teilnehmer-Manual aufgeschriebenen Vorgehensweise zu formulieren und einzufordern.	F3: Bericht über die Aufgaben; TM S. 101: Unterstützungswünsche	
		Bericht über die Umsetzung der persönlichen Ernährungspläne anhand des Teilnehmer-Manuals	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, wieder in Zweiergruppen zusammenzugehen und sich gegenseitig über die Erreichung ihrer Ernährungspläne zu berichten (Folie 4): Der/die erste Teilnehmer/-in trägt vor, wie gut er seine Pläne in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen konnte bzw. bei welchen Ernährungsplänen noch Probleme bei der Umsetzung auftauchen. Der/die zweite Teilnehmer/-in versucht den Erfolg seines Partners in zwei Prozentwerten einzuschätzen, und zwar einen Wert für die Verwirklichung der Ernährungspläne und einen Wert für die Verwirklichung der Bewegungspläne (z. B. Ernährungspläne 75%, Bewegungspläne 85%). Anschließend notiert die Moderatorin die Ergebnisse aller Teilnehmer/-innen auf das Flipchart als Häufigkeitstabelle und verstärkt die Teilnehmer/-innen für die erzielten Erfolge. Mit der Flipcharttabelle wird den Teilnehmern/-innen ihr (Gruppen-)Erfolg bildhaft vor Augen geführt. Offene Fragen können jetzt beantwortet werden.	F4: Bericht über die Aufgaben; TM S. 178: Planverwirklichungen	
		Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungs- und Bewegungspläne	☞ „Sie arbeiten mit dem Teilnehmer-Manual weiter. In den Manualen stehen die aktuell verbindlichen Pläne. Diese Pläne können trotzdem noch verändert werden. Sie können so viele Korrekturen wie nötig vornehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Ernährungs- oder		

	(Besprechung der Aufgaben)		☞ „… Bewegungsplan nicht optimal gewählt wurde und Sie ihn deshalb nicht umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie immer einen Plan haben: Er kann geändert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden." Um die Pläne tatsächlich verwirklichen zu können muss jeder Plan - passend, - praktikabel, - präzise und - wirksam sein (3pw-Regel). Die <u>Moderatorin</u> weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetragenen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten.		
3	**Stress-modell**	<u>Die 3 Stress-Ebenen</u>	Die <u>Moderatorin</u> erläutert anhand von <u>Folie 5</u> die drei Ebenen des Stresserlebens und damit auch der Möglichkeiten des Stressmanagements.	F5: Stress besteht aus …	10
		1) Äußere Bedingungen (= Stressoren): Situationen, in denen Stress entsteht, z. B. zu viel Arbeit, Zeitdruck, Ärger mit dem Chef.	☞ „Stressoren nennen wir diejenigen Situationen, in denen für manche Personen oft Stress entsteht. Das kann Ärger mit dem Chef sein, Konflikte zu Hause oder oft auch einfach nur Zeitdruck."		
		2) Gedanken: Mit den Gedanken werden Situationen als stressreich oder stressarm bewertet.	☞ „Jede (stressige) Situation, die wir erleben, bewerten wir. So kann es vorkommen, dass Ihnen manche Situationen überhaupt nichts ausmachen, die gleiche Situation jedoch für Sie stressig wird, wenn es für Sie um wichtige Entscheidungen geht."		
		3) Stressreaktion: Die Reaktion des Körpers oder der Psyche auf Stressoren und ihre Bewertungen, z. B. Frustessen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Magenschmerzen oder Gereiztheit, ungerecht sein, etc.	☞ „Schließlich reagieren Sie in einer bestimmten Art und Weise auf einen Stressor und Ihre eigene Bewertung des Stressors. Auch diese Reaktionen können unterschiedlich stark ausfallen."		
		Exkurs: Akuter und chronischer Stress	Die <u>Moderatorin</u> erklärt, dass man Stress in *akut* und *chronisch* differenziert (nicht mehr: positiv/negativ). Akuter Stress kann schnell wieder abgebaut werden und ist deshalb eine sehr sinnvolle Einrichtung, weil schnell und zielgerichtet reagiert werden kann. Chronisch, d. h. über Wochen und Monate dauernde Anspannung, führt Stress zu Ermüdung und Krankheiten.		

4	**Kognitions-übung „Ideen-werkstatt“**	Praktische Übung zur Vermittlung eines neuen Blicks für Stress Möglichkeiten der Beeinflussung bzw. Änderung der Gedanken in einer stressreichen Situation.	☞ „Diese drei Stress-Ebenen sind gleichzeitig die Ebenen, über die Sie den Stress beeinflussen können. Bevor wir verschiedene Möglichkeiten sammeln, wie Sie Einfluss auf diese Ebenen nehmen können, machen wir eine praktische Übung, mit der Sie sich selbst auf andere Gedanken bringen können – d. h. wir beeinflussen die Bewertungsebene. Denn: Auch wenn sich die Situation manchmal nicht verändern lässt – Ihre Sichtweise können Sie immer ändern! Sie können dazu Ihre Gedanken kurz aufzuschreiben. Schlagen Sie deshalb bitte schon jetzt Seite 106 Ihres Manuals auf.“	TM S. 106: Übung Ideenwerkstatt	25
		Übungsanweisung	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen, an eine stressreiche Situation zu denken und sich Alternativen zu den üblichen stressauslösenden Gedanken zu überlegen. Hierzu liest sie in langsamem Tempo mit ausgedehnten Pausen die unten stehenden Fragen vor. Die Teilnehmer/-innen sollen sich dabei ganz aufs Hören konzentrieren. ☞ „Denken Sie an eine stressreiche Situation, in der Sie schon mal zur „Stress-Esserin“ oder zum „Bewegungs-Muffel“ wurden oder regelmäßig werden. Hören Sie bei den Fragen, die ich Ihnen vorlese gut zu und lassen Sie diese auf sich wirken. Evtl. ergeben sich Gedanken, die Sie eine Situation anders bewerten lassen. Es geht los:“ ☞ „Was könnte jemand denken, für den die Situation weniger anstrengend ist als für mich?“ ☞ „Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?“ ☞ „Habe ich schon einmal eine Situation gemeistert, die für mich ähnlich schwierig war wie diese? Wie habe ich das gemacht?“ ☞ „Was würde ich einem guten Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?“ ☞ “Was würde ein guter Freund mir sagen?“ ☞ „Gibt es etwas anderes, etwas, das mir sehr wichtig ist, an das ich mich in dieser Situation erinnern könnte, und das mir Mut und Si-		

	(Kognitions-übung „Ideen-werkstatt“)		cherheit geben kann?“ ☞ „Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?“ ☞ „Auch wenn es manchmal anstrengend oder turbulent wird, was bekomme ich immer wieder gut hin?“ ☞ „Wenn ich an einen Moment denke, in dem es mir besonders leicht fiel, mich zu bewegen – wodurch genau habe ich es mir eigentlich selbst leicht gemacht?“ ☞ „Wenn ich an einen Moment denke, in dem es mir besonders leicht fiel, meine Ernährungspläne einzuhalten – wodurch habe ich es mir eigentlich selbst leicht gemacht?“		
		Aufschreiben einiger Fragen und/oder Gedanken zur Kognitionsübung	☞ „Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die für Sie persönlich interessantesten Fragen oder einfach Ihre Gedanken in diesem Moment aufzuschreiben, jeder für sich (TM S. 106). Es geht darum, dass Sie sich selbst kleine Anstöße zum Umdenken geben. So können Sie möglicherweise eine bisher als stressreich empfundene Situation für sich selbst anders bewerten.“	TM S. 106: Übung Ideenwerkstatt	
5	**Ideen zur Umsetzung im Alltag**	Ideensammlung zur Implementierung stressreduzierender Gedanken im Alltag			20
		Beispiele auf den verschiedenen Ebenen des Stresserlebens (Stressoren, Gedanken, Stressreaktion) können sein:	Im Gruppengespräch werden gemeinsam Möglichkeiten besprochen, wie die Teilnehmer/-innen Stressmanagement in ihren Alltag einbauen können. Die Moderatorin notiert einige Beispiele auf das Flipchart. Besonderer Fokus sollte hierbei auf der Beeinflussung der eigenen Gedanken liegen. ☞ „Überlegen wir gemeinsam, wie Sie den Stress in Ihrem Alltag ab sofort beeinflussen können. Denken Sie dabei vor allem an kleine Maßnahmen, die Sie direkt umsetzen können und die Ihnen eher leicht fallen werden.“		
		Stressoren-Ebene beeinflussen: – Einen Konflikt klären. – Sich ein realistisches Arbeitspensum auferlegen. – Fahrdienste für die Kinder mit anderen	☞ „Überlegen Sie, wie Sie Ihre Stressoren, die äußeren Bedingungen für den Stress, möglicherweise verändern können. Ist es z. B. möglich, dass Sie Ihr Arbeitspensum verändern? Könnten Sie für einen bestehenden Konflikt eine Lösung finden?“		

	(Ideen zur Umsetzung im Alltag)	Eltern abwechseln. Gedanken-Ebene beeinflussen: – Stressreduzierende Gedanken (vgl. Kognitionsübung) auf einen Zettel schreiben. Dieser sollte an einem Ort platziert werden, wo man ihn zwar nicht ständig, aber dennoch mehrmals pro Woche sieht (sonst integriert das Gehirn den Zettel und er fällt nicht mehr auf). – Einen „Termin mit sich selbst“ machen und eine persönliche Liste mit stressreduzierenden Gedanken anfertigen. Stressreaktionen-Ebene beeinflussen: – Hobbys reaktivieren, die man gerne, aber selten macht. – Entspannungsübungen erlernen und regelmäßig anwenden.	☞ „Überlegen Sie auch, zu welchen Gelegenheiten Sie Ihre stressreduzierenden Gedanken – wie Sie sie in der Übung gerade eben schon einmal angedacht haben – üben können, bevor es zu schwierigen Stresssituationen kommt. Wann Sie sich also z. B. fragen können, ob Ihnen die Situation gerade so wichtig ist oder was Sie in der gleichen Situation einem Freund sagen würden.“ ☞ „Vielleicht könnten Sie, falls Zeitdruck für Sie ein Stressor ist, sich im Anschluss an die stressige Situation einem Hobby widmen, welches Sie gerne, aber eigentlich zu selten machen. Längerfristig sehr hilfreich sind Entspannungsübungen – evtl. haben Sie auch schon einmal einen Entspannungskurs gemacht und können die Übungen reaktivieren.“		
6	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause Die Aufgaben der Teilnehmer/-innen bestehen aus zwei Teilen:		F6: Aufgaben	5
		1. Anwenden des persönlichen Stressmanagements	Jede/r Teilnehmer/-in wird gebeten, einige seiner Ideen, den Stress zu reduzieren, in den nächsten Wochen in seinem Alltag anzuwenden bzw. für sich passende Stressbewältigungsstrategien für alle drei Stressebenen auszuprobieren und diese ggf. zu verfeinern. In der dritten Woche sollen sich jeweils zwei Teilnehmer/-innen telefonisch kontaktieren und gegenseitig über ihre Erfahrungen berichten. In der nächsten Sitzung ist vorgesehen, den jeweiligen Partner über die Erfahrungen seines Telefonpartners berichten zu lassen. Idealerweise bestehen diese Telefonkontakte weiter als eine Art „Patenschaft“, so dass jede/r Teilnehmer/-in auch in dieser zweiten Hälfte des Programms einen Ansprechpartner hat, den er bei Problemen oder Fragen anrufen bzw. treffen kann.	TM S. 106: Meine Ideen gegen Stress	
		2. Umsetzen der persönlichen Ernährungs-	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungs- und Be-		

IV	Ausführung				
	(Aufgaben)	und Bewegungspläne bis zur nächsten Sitzung – unter Anwendung der Strategien zum Barrierenmanagement	wegungspläne – unter Anwendung des Barrierenmanagements – in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser anzupassen. Die nächste Zeit dient weiterhin der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne. Die Teilnehmer/-innen werden explizit aufgefordert, gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen, sich aber dann auch verbindlich festzulegen mit schriftlichen Eintragungen in das Teilnehmer-Manual.		
		3. (Planverwirklichungen)	Die Moderatorin fordert diejenigen Teilnehmer/-innen, die weiterhin Planverwirklichungen führen möchten auf, ihr ‚neues' Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu dokumentieren. Zudem sollten diejenigen Teilnehmer/-innen, die Schwierigkeiten bei der Umsetzung ihrer Pläne bzw. Schwierigkeiten beim Erreichen der 100-Punktemarke im 50+50-Punkteprogramm haben, in jedem Fall weiterhin Checks führen. Nach wie vor ist die genaue Selbstbeobachtung der erste Schritt zur Verhaltensänderung.	TM S. 180: Planverwirklichungen	
		Gültigkeit der Pläne	Auch wenn manche Teilnehmer/-innen ab jetzt keine Planverwirklichungen führen, verlieren die im Teilnehmer-Manual notierten Pläne nicht ihre Gültigkeit bis zur nächsten Sitzung! Auch die Möglichkeit des Anpassens der Pläne bleibt bestehen.		
5	**Abschluss**	Zusammenfassung und Verabschiedung			5
		Themen der Sitzung: - Stressmodell - Kognitionsübung - Stressmanagement in den Alltag integrieren	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen und verabschiedet sich. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern.	TM S. 103ff.: Sitzung 14	
		Erinnerungsauffrischung der Gesundheitsziele	Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, zum Motivationsplakat zu gehen und sich noch einmal ihre Gesundheitsziele vor Augen zu führen.		

Sitzung 15: Rückfälle vermeiden

I Lernziele

- Unterscheidung zwischen Fall (Ausrutscher) und Rückfall
- Strategien zum Vermeiden von Ausrutschern bzw. Umgang mit Ausrutschern erlernen

II Material

- 18 Bleistifte und Radiergummis
- Flipchart und Flipchartstift

III Besonderheiten

- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV Ausführung					
#	Thema	Inhalt	Didaktik und Formulierungsbeispiele	Material	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung			10
		Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen.	F1: Begrüßung	
		Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Stressmodell - Kognitionsübung - Stressmanagement in den Alltag integrieren		F2: Wiederholung Sitzung 14	
		Sinn der Gesundheitsziele verdeutlichen	Die Moderatorin präsentiert kurz das Motivationsplakat ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie wieder am Ende der Sitzung bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen – denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen.“		
		Hinführung zum heutigen Thema			
		Rückfälle vermeiden	☞ „Sie alle haben sicherlich im letzten halben Jahr Zeiten erlebt, in denen es für Sie schwierig oder sogar unmöglich war, Ihre Pläne umzusetzen. Solche Phasen sind unvermeidbar. Vermeidbar ist jedoch, dass ein solcher kurzer *Ausrutscher* in einen anhaltenden *Rückfall* übergeht. Darüber möchte ich heute mit Ihnen sprechen. Wie immer aber zunächst zu den Aufgaben für Zuhause.“		
2	**Besprechung der Aufgaben**	Anwendung des persönlichen Stressmanagements, Umsetzen der Ernährungs- und Bewegungspläne			30
		Bericht über das Anwenden der Strategien zum Stressmanagement	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, über die Erfahrungen ihrer Telefonpartner mit dem Stressmanagement zu berichten (Folie 3). Die Moderatorin notiert die Teilnehmer/-innen-Ideen entsprechend des	F3: Bericht über die Auf-	

IV Ausführung

(Besprechung der Aufgaben)		Stressmodells an das Flipchart in drei Kategorien: 1. Stressoren-Management, 2. Gedankenstress-Management und 3. Stressreaktionen-Management, um den Teilnehmern/-innen noch einmal zu verdeutlichen, dass sie ihren Stress auf allen Ebenen angehen können und sollen.	gaben; TM S. 106: Meine Ideen gegen Stress
	Bericht über die Umsetzung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne anhand des Teilnehmer-Manuals	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen wieder auf, in Zweiergruppen zusammenzugehen und sich gegenseitig über die Erreichung ihrer Ernährungs- und Bewegungspläne zu berichten (Folie 4): Der/die erste Teilnehmer/-in trägt vor, wie gut er seine Pläne in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen konnte bzw. bei welchen Ernährungs- und Bewegungsplänen noch Probleme bei der Umsetzung auftauchen. Der/die zweite Teilnehmer/-in versucht den Erfolg seines Partners in zwei Prozentwerten einzuschätzen, und zwar einen Wert für die Verwirklichung der Ernährungspläne und einen Wert für die Verwirklichung der Bewegungspläne (z. B. Ernährungspläne 75%, Bewegungspläne 85%). Anschließend notiert die Moderatorin die Ergebnisse aller Teilnehmer/-innen auf das Flipchart als Häufigkeitstabelle und verstärkt die Teilnehmer/-innen für die erzielten Erfolge. Mit der Flipcharttabelle wird den Teilnehmern/-innen ihr (Gruppen-)Erfolg bildhaft vor Augen geführt. Offene Fragen können jetzt beantwortet werden.	F4: Bericht über die Aufgaben
	Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungs- und Bewegungspläne	☞ „Sie arbeiten mit dem Teilnehmer-Manual weiter. In den Manualen stehen die aktuell verbindlichen Pläne. Diese Pläne können trotzdem noch verändert werden. Sie können so viele Korrekturen wie nötig vornehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Ernährungs- oder Bewegungsplan nicht optimal gewählt wurde und Sie ihn deshalb nicht umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie immer einen Plan haben: Er kann geändert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden." Um die Pläne tatsächlich verwirklichen zu können muss jeder Plan - passend, - praktikabel, - präzise und - wirksam sein (3pw-Regel). Die Moderatorin weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetragenen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten.	

3	**Rückfälle vermeiden**	„Abholen" zum Thema	Die Moderatorin erläutert die psychologische Relevanz von Fällen und Rückfällen. Die Begriffe werden danach differenziert. ☞ „Viele Teilnehmer/-innen haben uns schon erzählt, dass sie sich oft inkompetent oder als Versager fühlen, wenn ihnen Fälle oder Rückfälle passieren. Ich möchte Ihnen heute sagen, dass das keinesfalls ein Zeichen von Versagen oder Inkompetenz ist. Vielmehr geht es hierbei um zwei Bereiche: Beispielsweise will eine Seite in Ihnen sportlich aktiver werden, eine andere Seite entspannt sich gerne auf der Couch – beides nachvollziehbare Pläne, aber nicht immer miteinander vereinbar. Wenn Sie sich in dieser Situation für die Couch entscheiden, haben Sie zwar Entspannung erreicht, aber um den Preis, dass Sie Ihre Aktivität vernachlässigen. Wichtig daran ist, dass Sie sich ganz aktiv immer wieder neu für Ihre Vorhaben – das sind Ihre Ernährungs- und Bewegungspläne – entscheiden können, egal wie viele Fälle oder Rückfälle Sie schon hinter sich haben."		40
		Fall und Rückfall	Die Moderatorin erläutert anhand von Folie 5 die Begriffe Fall (*Ausrutscher, lapse*) und Rückfall (*relapse*).	F5: Fall und Rückfall	
		Fall (Ausrutscher): vorübergehender Kontrollverlust von geringem Ausmaß, der auf einzelne Verhaltensweisen beschränkt ist und durch bestimmte Risikosituationen begünstigt wird.	☞ „In manchen Situationen verlieren wir die Kontrolle und können unsere Pläne nicht mehr verwirklichen – ein Ausrutscher passiert. Ein Ausrutscher ist noch kein Rückfall. Ausrutscher sind einmalige ‚Verfehlungen' wie z. B. die Bewegungspläne einer Woche nicht zu erreichen."		
		Rückfall: Vernachlässigung der gesamten neu erlernten Verhaltensweisen über einen längeren Zeitraum.	☞ „Von einem Rückfall sprechen wir erst dann, wenn eine Person ihre gesamten neu erlernten Verhaltensweisen während langer Zeit über den Haufen wirft und sich nicht mehr darum kümmert."		
		Bericht über Ausrutscher	Diejenigen Teilnehmer/-innen, die in der letzten Zeit einen Ausrutscher (keinen Rückfall!) erlebt haben, werden gebeten, kurz darüber zu berichten. Es soll sowohl die Situation, in der der Ausrutscher passiert ist berichtet werden (Risikosituation), vor allem aber auch wie die Personen mit dem Ausrutscher umgegangen sind. Die Moderatorin fasst die unterschiedlichen Risikosituationen in Kategorien zusammen (z. B. beruflicher Stress, emotionale Aufregung, Ferien) und notiert diese ans Flipchart, ebenso werden Stichworte für den Umgang mit den Ausrutschern notiert.		

(Rückfälle vermeiden)	Erste Hilfe bei Ausrutschern	☞ „Zum einen können wir lernen, mit Ausrutschern umzugehen, damit sie sich nicht zum Rückfall ausweiten. Zum anderen können wir aber auch daran arbeiten, dass es gar nicht erst zu Ausrutschern kommt – langfristig natürlich die sinnvollere Strategie.“	
		Ergänzend zu den Berichten der Teilnehmer/-innen, wie sie mit Ausrutschern umgegangen sind, erläutert die Moderatorin die wichtigsten Punkte der Ersten Hilfe bei Ausrutschern (Folie 6):	F6: Erste Hilfe bei Ausrutschern
	1. Eingestehen der Situation	☞ „Wichtig ist, dass Sie es sich eingestehen, wenn ein Ausrutscher passiert ist – sonst können Sie nicht darauf reagieren.“	
	2. Tagebuch führen	☞ “Füllen Sie z. B. den Wochen-Check Bewegung noch einmal aus – vielleicht hat sich Ihr Zeitplan geändert und Ihre Ernährungs- und Bewegungspläne sind nicht mehr praktikabel?“	
	3. Ziele überdenken	☞ „Jetzt ist auch ein guter Zeitpunkt, nochmals genau ihre Ziele zu überdenken. Sind die Gesundheitsziele noch aktuell?“	
	Vermeiden von Ausrutschern	Die Moderatorin erläutert anhand von Folie 7 Möglichkeiten, Ausrutscher zu vermeiden:	F7: Ausrutscher vermeiden
	1. Risikosituation identifizieren	☞ „Das Ziel ist, dass Sie die Situationen, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten und zu einem Ausrutscher führen könnten, frühzeitig erkennen. Das ist zwar nicht immer möglich (z. B. bei Krankheit), aber doch häufiger als Sie vielleicht denken. Solange Sie wissen, was für Sie eine Risikosituation darstellt, können Sie schon im Vorhinein darauf reagieren.	
	2. Risikosituation meiden	☞ „Eine Möglichkeit mit bevorstehenden Risikosituationen umzugehen ist, sie gänzlich zu meiden. *Das ist sicherlich nicht jedermanns Sache!* Es bedeutet zum Beispiel, dass Sie eine Einladung absagen, wenn Sie wissen, dass Sie sich bei diesem Essen nicht mehr an Ihre Ernährungspläne halten können.“	
	3. Risikosituation entschärfen durch Vorausplanung	☞ „Eine zweite Möglichkeit ist, die Risikosituation zu entschärfen, indem Sie von Vornherein Möglichkeiten einplanen, wie Sie damit umgehen können. Wenn Sie zum Beispiel wissen, dass Sie eine längere Geschäftsreise machen müssen, könnten Sie Ihre Sportschuhe mitnehmen.“	

IV	Ausführung				
	(Rückfälle vermeiden)	Beispiel-Risikosituationen: A. Urlaub B. Weihnachtsstimmung C. Büroalltag	Die Moderatorin bittet drei Teilnehmer/-innen, je eine Beispiel-Risikosituation vorzulesen (Folie 8). Anschließend sollen die Teilnehmer/-innen versuchen, sich in die Beispiel-Risikosituationen hineinzuversetzen und Möglichkeiten zur Vermeidung eines Ausrutschers (auch weitere als die oben genannten) auf S. 110 im Teilnehmer-Manual zu notieren. Möglichst viele Teilnehmer/-innen werden gebeten, über ihren Umgang mit Risikosituationen zu berichten.	F8, TM S. 110: Beispiel-Risikosituationen	
4	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause Die Aufgaben für die Teilnehmer/-innen bestehen aus zwei Teilen:			5
		1. Identifizierung von und Umgang mit Risikosituationen	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, drei ihrer *persönlichen* Risikosituationen zu beschreiben (TM S. 111) und Möglichkeiten des Umgangs mit diesen zu notieren.	F9: Aufgaben TM S. 111: Meine persönlichen Risikosituationen	
		2. Fortführen der Umsetzung der Ernährungs- und Bewegungspläne bis zur nächsten Sitzung unter Anwendung des Barrierenmanagements	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungs- und Bewegungspläne – unter Anwendung des Barrierenmanagements – in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser anzupassen. Die nächste Zeit dient weiterhin der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne. Die Teilnehmer/-innen werden explizit aufgefordert, gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen, sich aber dann auch verbindlich festzulegen mit schriftlichen Eintragungen in die Ernährungs- bzw. Bewegungsbücher.		
		3. (Planverwirklichungen)	Die Moderatorin fordert diejenigen Teilnehmer/-innen, die weiterhin Planverwirklichungen führen möchten auf, ihr ‚neues' Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu dokumentieren. Zudem sollten diejenigen Teilnehmer/-innen, die Schwierigkeiten bei der Umsetzung ihrer Pläne bzw. Schwierigkeiten beim Erreichen der 100-Punktemarke im 50+50-Punkte-Programm haben, in jedem Fall weiterhin Checks führen. Nach wie vor ist die genaue Selbstbeobachtung der erste Schritt zur Verhaltensänderung.	TM S. 182: Planverwirklichungen	
		Gültigkeit der Pläne	Auch wenn manche Teilnehmer/-innen keine Planverwirklichung über die Pläne mehr führen, verlieren die im Teilnehmer-Manual notierten Pläne nicht ihre Gültigkeit bis zur nächsten Sitzung! Auch die Möglichkeit des Anpassens der Pläne bleibt bestehen.		

IV	Ausführung				
6	**Abschluss**	Zusammenfassung der Sitzung und Verabschiedung			5
		Die Themen der Sitzung: - Fall (Ausrutscher) und Rückfall - Erste Hilfe bei Ausrutschern - Vermeiden von Ausrutschern	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen und verabschiedet sich. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern.	TM S. 107ff.: Sitzung 15	
		Erinnerungsauffrischung der Gesundheitsziele	Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, zum Motivationsplakat zu gehen und sich noch einmal ihre Gesundheitsziele vor Augen zu führen.		

Sitzung 16: Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. / Offenes Thema

I	**Lernziele**
- Vorbereitung auf den Abschluss des Programms	

II	**Material**
- 18 Bleistifte mit Radiergummi - Flipchart und Flipchartstift	

III	**Besonderheiten**
- Aufhängen des Motivationsplakats an einem festen Platz im Raum.	

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV	Ausführung				
#	**Thema**	**Inhalt**	**Didaktik und Formulierungsbeispiele**	**Material**	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Fall (Ausrutscher) und Rückfall - Erste Hilfe bei Ausrutschern - Vermeiden von Ausrutschern Sinn der Gesundheitsziele verdeutlichen Hinführung zum heutigen Thema Planung für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S.	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen. Die Moderatorin präsentiert kurz das Motivationsplakat ☞ „Hier sind Ihre jeweiligen Gesundheitsziele zusammengefasst. Ich werde Sie wieder am Ende der Sitzung bitten, sich diese Ziele genau anzuschauen – denn Sie wissen ja: Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: Sie sind der Ursprung Ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, weshalb Sie überhaupt hier sind. Sie sollten sich deshalb Ihre Ziele so oft wie möglich vor Augen führen." ☞ „Die heutige Sitzung ist wiederum eine besondere: Das Bewegungsprogramm ist beendet, und das Ende des ganzen M.O.B.I.L.I.S-Programms steht bevor. Für die kommende Zeit sind Sie aufgefordert Pläne zu machen, wie Sie eigenständig aktiv bleiben wollen und wie Sie Ihre Ernährung weiterhin im Sinne von M.O.B.I.L.I.S. planen wollen. Wir werden heute deshalb noch einmal gemeinsam einen genauen Blick auf Ihre Pläne werfen."	F1: Begrüßung F2: Wiederholung Sitzung 15	10
2	**Besprechung der Aufgaben**	Identifizierung und Umgang mit Risikosituationen; Umsetzen der Ernährungs- und Bewegungspläne Identifizierung und Umgang mit persönlichen Risikosituationen	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, über ihren Umgang mit Ausrutschern bzw. Risikosituationen zu berichten. Offene Fragen und Probleme können jetzt noch einmal besprochen werden. (Folie 3)	F3: Bericht über die Aufga-	15

	(Besprechung der Aufgaben)	Bericht über die Umsetzung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne anhand des Manuals	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, in Zweiergruppen zusammenzugehen und sich gegenseitig über die Erreichung ihrer Ernährungs- und Bewegungspläne zu berichten (Folie 4): Der/die erste Teilnehmer/-in trägt vor, wie gut er seine Pläne in den Wochen seit der letzten Sitzung verwirklichen konnte bzw. bei welchen Ernährungs- und Bewegungsplänen noch Probleme bei der Umsetzung auftauchen. Der/die zweite Teilnehmer/-in versucht den Erfolg seines Partners in zwei Prozentwerten einzuschätzen, und zwar einen Wert für die Verwirklichung der Ernährungspläne und einen Wert für die Verwirklichung der Bewegungspläne (z. B. Ernährungspläne 75%, Bewegungspläne 85%). Anschließend notiert die Moderatorin die Ergebnisse aller Teilnehmer/-innen auf das Flipchart als Häufigkeitstabelle und verstärkt die Teilnehmer/-innen für die erzielten Erfolge. Mit der Flipcharttabelle wird den Teilnehmern/-innen ihr (Gruppen-)Erfolg bildhaft vor Augen geführt. Offene Fragen können jetzt besprochen werden.	ben F4: Bericht über die Aufgaben; TM S. 111: Meine persönlichen Risikosituationen	
		Betonung des verbindlichen und gleichzeitig flexiblen Charakters der Ernährungs- und Bewegungspläne	☞ „Sie arbeiten mit dem Teilnehmer-Manual weiter. In den Manualen stehen die aktuell verbindlichen Pläne. Diese Pläne können trotzdem noch verändert werden. Sie können so viele Korrekturen wie nötig vornehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Ernährungs- oder Bewegungsplan nicht optimal gewählt wurde und Sie ihn deshalb nicht umsetzen können. Wichtig ist, dass Sie immer einen Plan haben: Er kann geändert, aber nicht ersatzlos gestrichen werden.“ Um die Pläne tatsächlich verwirklichen zu können muss jeder Plan - passend, - praktikabel, - präzise und - wirksam sein (3pw-Regel). Die Moderatorin weist darauf hin, dass die jetzt im Manual eingetragenen Pläne verbindlich für die Zeit *bis zur nächsten Sitzung* gelten.		
3	**Planung des selbständigen Bewegungsprogramms**	Hinführung zum Thema	☞ „In der Zwischenzeit ist das Bewegungsprogramm ganz beendet. Das bedeutet, dass Sie alleine aktiv werden müssen. Auch wenn Sie das z. T. vielleicht schon erfolgreich tun, möchte ich mit Ihnen darüber jetzt sprechen. Außerdem werfen wir einen Blick auf das Ende des ganzen M.O.B.I.L.I.S.-Programms.“		15

(Planung des selbständigen Bewegungs-programms)		Die Teilnehmer/-innen werden zunächst gebeten sich noch einmal in Erinnerung zu rufen, welche Faktoren bei ihnen die Verwirklichung der Bewegungspläne erleichtert haben (TM S. 96, Folie 5; vgl. Sitzung 12) und ob sich hier evtl. Änderungen ergeben haben.	
	Rekapitulation des persönlichen Erfolgsre-zepts	Die Teilnehmer/-innen berichten kurz über ihr persönliches Erfolgsre-zept bzw. evtl. Änderungen, die sich in der letzten Zeit ergeben haben. Bevor die Bewegungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. geprüft werden, werden die Bewegungsempfehlungen für das 2. Halbjahr wie-derholt.	F5: Mein per-sönliches Erfolgs-rezept; TM S. 96
	Persönliche Bewegungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. Bewegungsempfehlungen für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr: 1) Führen Sie mindestens 5mal pro Woche Kräftigungsübungen durch. 2) Führen Sie mindestens 2-3mal pro Wo-che Ausdaueraktivitäten durch. 3) Erhöhen Sie weiterhin Ihre körperliche Aktivität in Alltag, Beruf und Freizeit weiterhin	Die Bewegungsempfehlungen für das 2. M.O.B.I.L.I.S.-Halbjahr bzw. für die Zeit nach Beendigung von M.O.B.I.L.I.S. werden im Gruppenge-spräch noch einmal kurz rekapituliert, um darauf aufbauend im nächs-ten Schritt die ‚neuen' persönlichen Bewegungspläne (Bewegungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S.) formulieren zu können (Folie 6). Die Bewegungsempfehlungen behalten auch für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. ihre Gültigkeit. ☞ „Die Bewegungsempfehlungen verändern sich nicht, da ja Ihre Teilnahme an den Bewegungseinheiten in der Ausdauer-Empfehlung in den vergangenen Monaten bereits enthalten war. Insbesondere Ihren Ausdauer-Plan sollten Sie aber vor diesem Hintergrund an die neue Situation anpassen, damit Sie auch weiterhin mindestens 2-3mal pro Woche körperlich ausdauernd aktiv bleiben."	F6: Bewegungs-empfehlun-gen für das 2. Halbjahr
	Formulierung der persönlichen Bewe-gungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. unter Berücksichtigung der persönlichen Erfolgsrezepte	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, ihre persönlichen Bewegungs-pläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. zu formulieren. Es soll folgen-dermaßen vorgegangen werden: Jede/r Teilnehmer/-in formuliert zu-nächst in Einzelarbeit eine vorläufige Endfassung seiner persönlichen Bewegungspläne und – falls sie Veränderungen darstellen – ersetzt er die bestehenden Bewegungspläne. Die Eintragungen werden mit Blei-stift in das Teilnehmer-Manual (S. 139) gemacht. Die persönlichen Erfolgsrezepte werden insofern mit eingebracht, als sie wie eine zu-sätzliche Regel berücksichtigt werden sollen (Folie 7). ☞ „Jetzt geht es also darum, dass Sie Ihre persönlichen Bewegungs-pläne so anpassen, dass sie für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. gültig sind. Denken Sie dabei nicht nur an die 3pw-Regel – passend, prak-tikabel, präzise und wirksam – sondern auch an Ihre persönlichen	TM S. 139: Persönliche Bewe-gungspläne F7: 3pw-Regel + Erfolgs-rezepte

	(Planung des selbständigen Bewegungsprogramms)		Erfolgsrezepte. Besonders berücksichtigen sollten Sie auch Ihre Erfahrungen, die Sie in den letzten Wochen gemacht haben, also seit der Zeit, in der Sie selbst schon aktiver werden mussten."		
		Individuelle Gruppenrunde der Moderatorin	Während die Teilnehmer/-innen ihre Bewegungspläne formulieren, macht die Moderatorin eine individuelle Gruppenrunde und bespricht mit jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin einen Plan. Individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen können jetzt beantwortet werden. Bei Bedarf werden Korrekturen vorgenommen.		
4	**Planung der Ernährung nach Programmende**	Hinführung zum Thema	☞ „Ihre Ernährungspläne mussten Sie schon von Beginn des Programms alle alleine umsetzen. Dennoch ändert sich die Lage noch einmal, wenn das Programm nach der nächsten Sitzung dann tatsächlich beendet ist. Lassen Sie uns auch hier ebenfalls schauen, ob Sie ein ‚persönliches Erfolgsrezept' für den Bereich Ernährung haben."		15
		Persönliches Erfolgsrezept	Die Teilnehmer/-innen werden zunächst gebeten sich zu überlegen, welche Faktoren bei Ihnen die Verwirklichung der Ernährungspläne erleichtert haben (Folie 8). ☞ „Gibt es auch für den Bereich Ernährung ein persönliches Erfolgsgeheimnis oder Erfolgsrezept? Das kann z. B. eine andere Einkaufsstrategie sein, oder bestimmte Nahrungsmittel, die Sie besonders mögen. Oder vielleicht kennen Sie eine gute Belohnungsstrategie für sich selbst?"	F8, TM S. 116: Mein persönliches Erfolgsrezept	
		Notieren des persönlichen Erfolgsrezepts	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihr persönliches Erfolgsrezept bzgl. der Ernährung im Teilnehmer-Manual (S. 116) zu notieren.		
		Persönliche Ernährungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S.			
		M.O.B.I.L.I.S-Ernährungsempfehlungen: 1) Optimieren Sie Ihre Lebensmittelauswahl, bevorzugen Sie „grün". 2) Halten Sie sich an 3 feste Mahlzeiten am Tag.. 3) Trinken Sie mindestens 2 Liter energiearme Getränke am Tag.	Zur Erinnerungsauffrischung werden die Ernährungsempfehlungen im Gruppengespräch noch einmal kurz rekapituliert. (Folie 9). Im Gegensatz zu den Bewegungsempfehlungen gibt es im Bereich Ernährung keine gesonderten Empfehlungen für das 2. Halbjahr bzw. für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. Haben die Teilnehmer/-innen jedoch ihr Wunschgewicht erreicht (dies wird in der Regel erst einige Zeit nach Beendigung des Programms der Fall sein), lautet das neue Wochenziel dann: 35 Ernährungspunkte.	F9: Ernährungsempfehlungen	

IV	Ausführung				
	(Planung der Ernährung nach Programmende)	Formulierung der persönlichen Ernährungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. unter Berücksichtigung der persönlichen Erfolgsrezepte	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, ihre persönlichen Ernährungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. zu formulieren. Es soll folgendermaßen vorgegangen werden: Jede/r Teilnehmer/-in formuliert zunächst in Einzelarbeit eine vorläufige Endfassung seiner persönlichen Ernährungspläne und – falls sie Veränderungen darstellen – ersetzt die bestehenden Ernährungspläne. Die Eintragungen werden mit Bleistift in das Teilnehmer-Manual (S. 138) gemacht. Die persönlichen Erfolgsrezepte werden insofern mit eingebracht, als sie wie eine zusätzliche Regel berücksichtigt werden sollen (Folie 10).	TM S. 138: Persönliche Ernährungspläne	
			☞ „Jetzt geht es also darum, dass Sie Ihre persönlichen Ernährungspläne so anpassen, dass sie für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. gültig sind. Denken Sie dabei nicht nur an die 3pw-Regel – passend, praktikabel, präzise und wirksam – sondern auch an Ihre persönlichen Erfolgsrezepte."	F10: 3pw-Regel + Erfolgsrezept	
		Individuelle Gruppenrunde der Moderatorin	Während die Teilnehmer/-innen ihre Ernährungspläne formulieren, macht die Moderatorin wieder eine individuelle Gruppenrunde und bespricht mit jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin einen Plan. Individuelle Fragen der Teilnehmer/-innen können jetzt beantwortet werden. Bei Bedarf werden Korrekturen vorgenommen.		
5	**Offenes Thema**	Offenes Thema			25
		Überleitung	☞ "An vielen Stellen im Programm ging es ja wirklich „ans Eingemachte": Sie sollten sich mit Plänen festlegen, was Sie wann essen möchten und wann Sie welche Aktivität treiben. Sie sollten herausfinden, was diese Pläne manchmal scheitern lässt, und schließlich ausprobieren, wie sie diese Barrieren doch noch überwinden können. Wir haben uns über die Themen Stress, Sabotage und Rückfälle unterhalten. Das waren (und sind) hohe Anforderungen! Deshalb haben wir heute – in unserer vorletzten Sitzung – Zeit, um noch tiefer gehende Fragen zu bearbeiten/das Thema (…) zu besprechen."		
		Offenes Thema	Es bleibt der Moderatorin überlassen, welches weitere Thema sie mit der Gruppe bearbeiten möchte. Häufig besteht der Wunsch in den Gruppen, eines der besprochenen Themen tiefer gehend zu bearbeiten. Selbstverständlich kann auch ein ganz neuer Aspekt thematisiert werden.		

IV	Ausführung				
6	**Aufgaben**	Aufgaben für Zuhause Die Aufgabe für die Teilnehmer/-innen besteht aus zwei Teilen:			5
		1. Fortführen der Umsetzung der Ernährungs- und Bewegungspläne unter Anwendung des Barrierenmanagements und der Erfolgsrezepte	Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, ihre Ernährungs- und Bewegungspläne – unter Anwendung der heute notierten Erfolgsrezepte und der Anhaltspunkte für evtl. Problemquellen – in der nächsten Zeit umzusetzen und dabei an den Alltag immer besser anzupassen. Die nächste Zeit dient ein letztes Mal „unter Aufsicht" der Feinabstimmung der persönlichen Ernährungs- und Bewegungspläne. Die Teilnehmer/-innen werden explizit aufgefordert, gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen, sich aber dann auch verbindlich festzulegen mit schriftlichen Eintragungen in die Manuale	F11, TM S. 115: Aufgaben	
		2. Rekapitulieren der Programmthemen	Die Teilnehmer/-innen werden animiert, sich die weiteren Themen des Programms noch einmal ins Gedächtnis zu rufen und deren Bearbeitung zur Planverwirklichung zu nutzen: Motivationsauffrischung, Belohnen und Genießen, Unterstützung und Sabotage, Stressmanagement, Rückfälle vermeiden.		
		3. Planverwirklichungen	Die Moderatorin fordert nochmals alle Teilnehmer/-innen auf, ihr ‚neues' Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu dokumentieren. Zudem sollten diejenigen Teilnehmer/-innen, die Schwierigkeiten bei der Umsetzung ihrer Pläne bzw. Schwierigkeiten beim Erreichen der 100-Punktemarke im 50+50-Punkte-Programm haben, in jedem Fall weiterhin Checks führen. Nach wie vor ist die genaue Selbstbeobachtung der erste Schritt zur Verhaltensänderung. In der nächsten und letzten Sitzung besteht noch einmal eine gute Chance, sich Rat und Unterstützung zu holen bei auftretenden Schwierigkeiten, die Möglichkeit der Anpassung der Pläne bleibt wie gehabt bestehen.	TM S. 184: Planverwirklichungen	
		Gewichtsverlauf	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen schließlich, weiterhin ihren Gewichtsverlauf zu dokumentieren. In der nächsten Sitzung werden die Angaben aus den Arbeitsblättern benötigt.	TM S. 193: Gewichtsverlauf	
7	**Hinweise**	Hinweis auf die Verpflichtungen in der nächsten Sitzung	Die Moderatorin weist darauf hin, dass in der Abschluss-Sitzung ein weiterer Schritt zur Festigung der Pläne vorgesehen ist: Die vorläufigen Endfassungen der Planformulierungen werden in so genannten ‚Verpflichtungen' festgehalten. Daher werden die Teilnehmer/-innen aufgefordert, mit Hilfe der Aufgabe für Zuhause ihre Planformulierungen bis zur nächsten Sitzung noch einmal ganz genau zu überprüfen.		5

IV	Ausführung				
8	**Abschluss**	Zusammenfassung der Sitzung und Verabschiedung			5
		Die Themen der Sitzung: - Bewegungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. - Ernährungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. - Robustheit der aktuellen Planformulierungen: Gründe für niedrige Robustheit	Die Moderatorin fasst die Themen der Sitzung in einem Satz zusammen und verabschiedet sich. Die Zusammenfassung soll den Teilnehmern/-innen die Erinnerung an die einzelnen Inhalte erleichtern.	TM S. 113ff.: Sitzung 16	
		Erinnerungsauffrischung der Gesundheitsziele	Die Moderatorin bittet alle Teilnehmer/-innen, zum Motivationsplakat zu gehen und sich noch einmal ihre Gesundheitsziele vor Augen zu führen.		

Sitzung 17: Abschluss: Bilanz, Verpflichtung, Feedback

I Lernziele

- Verabschiedung der Teilnehmer/-innen aus dem M.O.B.I.L.I.S.-Programm.

II Material

- jeweils 5-6 Stifte in den Farben blau, rot und grün
- 18 Bleistifte mit Radiergummi
- Pinnwand und Stecknadeln
- Handzettel Bilanz

III Besonderheiten

./.

F = Folie
TM = Teilnehmer-Manual
H = Handzettel

IV	Ausführung				
#	**Thema**	**Inhalt**	**Didaktik und Formulierungsbeispiele**	**Material**	⏱
1	**Begrüßung und Einstimmung**	Begrüßung und Einstimmung Die Teilnehmer/-innen werden zur Sitzung begrüßt Die Moderatorin fasst die wesentlichen Aspekte der letzten Sitzung kurz zusammen: - Bewegungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. - Ernährungspläne für die Zeit nach M.O.B.I.L.I.S. - offenes Thema Hinführung zu den heutigen Themen Thema 1: Bilanz Thema 2: Verpflichtung Thema 3: Feedback/Abschlussrunde	Die Moderatorin nutzt die ersten Minuten der Sitzung, um die Gruppe und sich aufeinander einzustimmen. ☞ „Die heutige Sitzung ist unsere letzte Sitzung! Vor fast einem Jahr haben wir uns das erste Mal getroffen. Deshalb wollen wir heute Bilanz ziehen und schauen, was Sie alles geschafft haben. Wie beim letzten Mal schon angekündigt, wollen wir dann Ihre Pläne für die nächste Zeit ‚gegenzeichnen'. Zunächst zur Bilanz."	F1: Begrüßung F2: Wiederholung Sitzung 16	5
2	**Bilanz**	Bilanz Bericht über die Umsetzung der Ernährungs- und Bewegungspläne anhand der Handbücher sowie über die Gewichtsentwicklung anhand der Gewichtsverläufe Verstärkung für die Erfolge	Die Moderatorin bittet die Teilnehmer/-innen, eine grafische Bilanz ihrer Erfolge zu ziehen (vgl. Sitzung 12): Die Teilnehmer/-innen sollen in % einschätzen, wie gut sie ihre Ernährungs- und Bewegungspläne verwirklichen konnten – *seit Beginn des Programms* gerechnet. Diese Werte werden auf den Handzettel (Folie 3) in blau für die Ernährungspläne und in rot für die Bewegungspläne eingetragen. Zusätzlich soll die Gewichtsabnahme in kg (evtl. -zunahme), ebenfalls *seit Beginn des Programms* gerechnet, eingetragen werden (grün). Hierfür können die mitgebrachten ausgefüllten Gewichtsverläufe zu Hilfe genommen werden. Die ausgefüllten Handzettel werden an die Pinnwand geheftet. ☞ „Im letzten Jahr haben viele Ihre Pläne sehr gut verwirklicht, und das wollen wir uns jetzt gemeinsam anschauen. Sie haben hart ge-	F3, H: Bilanz TM S. 193: Gewichtsverlauf	30

	(Bilanz)		☞ arbeitet, um Ihre Ernährung umzustellen und um aktiv zu werden – und darauf können Sie ruhig auch richtig stolz sein!“		
		Fortschrittsbewertung	Die Moderatorin betont, dass die Erfolge bei der Gewichtsreduktion und der Verwirklichung der Pläne zum größten Teil das Verdienst der Teilnehmer/-innen selber sind (Folie 4). M.O.B.I.L.I.S. hat zwar die Hilfsmittel, die Strategien und Anleitungen zur Verfügung gestellt. Das Umsetzen in den Alltag jedoch beruht auf der Leistung jedes Einzelnen. ☞ „Die einen haben viel Gewicht verloren und ihre Pläne sehr gut verwirklicht, andere hatten ab und zu Schwierigkeiten und möchten noch weiter ihr Gewicht reduzieren und/oder Ihre Pläne verwirklichen. Denken Sie daran, Sie verdienen es, sich gut zu fühlen und stolz auf sich zu sein. Werden Sie sich bewusst, dass das, was Sie erreicht haben, *Ihr* Erfolg ist!	F4: M.O.B.I.L.I.S. gratuliert	
		Identifizieren von Problemquellen	Im Gruppengespräch soll noch einmal jeder Handzettel kurz auf seine möglichen Problemquellen hin besprochen werden: - Gute Verwirklichung der Ernährungs-/Bewegungspläne, wenig Gewichtsabnahme (Folie 5): Überprüfung des Kriteriums der Wirksamkeit (vgl. Sitzung 5): Können mit den Plänen möglichst viele Bewegungs- und Ernährungspunkte im 50+50-Punkteprogramm erreicht werden? - Schlechte Verwirklichung der Ernährungs-/Bewegungspläne, gute Gewichtsabnahme (Folie 6): Entsprechen die Pläne dem tatsächlichen Verhalten? - Schlechte Verwirklichung der Ernährungs-/Bewegungspläne, wenig Gewichtsabnahme (Folie 7): Werden die Pläne ernsthaft genug verfolgt? Sind die richtigen Barrieren identifiziert? Werden passende Strategien zum Barrierenmanagement angewendet? Die Moderatorin betont, dass die Erfolge bei der Gewichtsreduktion und der Verwirklichung der Pläne zum größten Teil das Verdienst der Teilnehmer/-innen selber sind (Folie 7). M.O.B.I.L.I.S. hat zwar die Hilfsmittel, die Strategien und Anleitungen zur Verfügung gestellt. Das Umsetzen in den Alltag jedoch beruht auf der Leistung jedes Einzelnen.	F5-7: Problemquellen	
3	**Verpflichtung**	Verpflichtung Überleitung	 ☞ „Was Sie jetzt noch brauchen, um aktiv zu bleiben und sich weiterhin gesund zu ernähren ist genau dasselbe, was Sie schon beim		35

(Verpflich-tung)		Einstieg in M.O.B.I.L.I.S. brauchten: Die Verpflichtung, dass Sie in der nächsten Zeit aktiv sein wollen und sich gesund ernähren wollen. Zu Beginn von M.O.B.I.L.I.S. haben Sie sich zur Teilnahme verpflichtet – heute werden wir mit Ihnen Verpflichtungen über Ihre Pläne abschließen, die Sie im Verlauf des letzten Jahrs erarbeitet haben."	
	Vorbereitung auf den Abschluss des Programms	Die Moderatorin weist darauf hin, dass mit der heutigen Sitzung zwar M.O.B.I.L.I.S. endet – aber nicht der Prozess der Verhaltensänderung der Teilnehmer/-innen. ☞ „Unser Ziel war, dass Sie Ihren Lebensstil in Bezug auf Ernährung und Bewegung verändern. In der ersten M.O.B.I.L.I.S.-Sitzung haben wir Sie darauf hingewiesen, dass dies ein langer Prozess ist, für den wir uns gemeinsam ein Jahr Zeit nehmen. Das Programm M.O.B.I.L.I.S. ist jetzt beendet, aber für Sie geht dieser Prozess noch weiter. Denn wie Sie inzwischen wissen, reicht auch ein Jahr noch nicht aus, um solche komplexen Verhaltensweisen wie Ernährung und Bewegung zu ändern."	
	Verpflichtungen	Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, ihre aktuellen Pläne (vorläufige Endfassungen) auf die S. 187 (Folie 8) einzutragen. Die ausgefüllten Verpflichtungen werden dann mit der Unterschrift des M.O.B.I.L.I.S.-Gruppenleiters bzw. der Moderatorin versehen.	F8, TM S. 187: Verpflich-tung
	Abschließender Hinweis auf die eigenständige weitere Bearbeitung und Umsetzung der Ernährungs- und Bewegungspläne	Diese Pläne gelten ab jetzt verbindlich. Durch das Eintragen der Pläne auf den „Verpflichtung"-Formularen sowie durch die Unterschrift des M.O.B.I.L.I.S.-Gruppenleiters soll den Teilnehmern/-innen diese Verbindlichkeit noch einmal verdeutlicht werden. Trotzdem bleibt die Flexibilität der Pläne bestehen, Korrekturen – *wenn nötig* – können und sollen vorgenommen werden. Das Verhalten soll, wenn nötig, weiterhin anhand der Planverwirklichungen dokumentiert werden. ☞ „Die so genannten ‚Verpflichtungen', die wir hier mit Ihnen abschließen, sind Ihr Versprechen, dass Sie weiterhin Ihre Pläne verfolgen und sich langfristig an eine gesunde Ernährung und ein aktives Leben halten. Sie haben viele Strategien und Techniken erlernt, nicht nur, um Pläne zu formulieren, sondern auch um mit den eventuell auftretenden Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Pläne umzugehen. Von Beginn an war es uns wichtig, dass Sie lernen, wie Sie eine Verhaltensänderung nicht nur herbeiführen, sondern auch	

IV	Ausführung			
	(Verpflich-tung)		langfristig beibehalten können. In Zukunft werden Sie die gelernten Strategien und Techniken immer wieder anwenden können und so immer wirksamer mit Stolpersteinen umzugehen lernen.“ Die Moderatorin unterschreibt die Verpflichtungen in den Manualen der Teilnehmer/-innen (S. 187). Die Moderatorin bestärkt die Teilnehmer/-innen anschließend ein letztes Mal darin, ihre Pläne auch in Zukunft zu verwirklichen.	
4	**Feed-back/Abschlussrunde**	Feedback von den Teilnehmern/-innen an die Moderatorin Feedback von der Moderatorin an die Teil-nehmer/-innen Alternative Alternativ zu einer Feedbackrunde kann die Moderatorin eine eigens initiierte Ab-schlussrunde veranlassen	Die Moderatorin fordert die Teilnehmer/-innen auf, Rückmeldung über die Gruppensitzungen zu geben (z. B. bezüglich der Inhalte der Grup-pensitzungen, der Arbeitsformen in den Gruppensitzungen, der Aufga-be für Zuhause, …) Bei Interesse gibt die Moderatorin Rückmeldung an die Teilnehmer/-innen (z. B. bezüglich der Mitarbeit innerhalb der Gruppen und bei den Aufgaben für Zuhause, der Gruppensitzung, der Aufgeschlossenheit, …)	15
5	**Abschluss**	Verabschiedung der Teilnehmer/-innen	Die Moderatorin verabschiedet sich von den Teilnehmern/-innen. ☞ „Zum Abschluss möchte ich Ihnen meine besten Wünsche mit auf den Weg geben und hoffe, dass Sie Schritt für Schritt Ihren eigenen Weg gehen, weiterhin viel lernen und vor allem Spaß daran haben!“	5

Teil 3:
Anhang

M.O.B.I.L.I.S.

Foto

Persönliche Gesundheitsziele

von:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 1:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 2:

Mein persönliches Gesundheitsziel Nr. 3:

Handzettel 2

M.O.B.I.L.I.S.

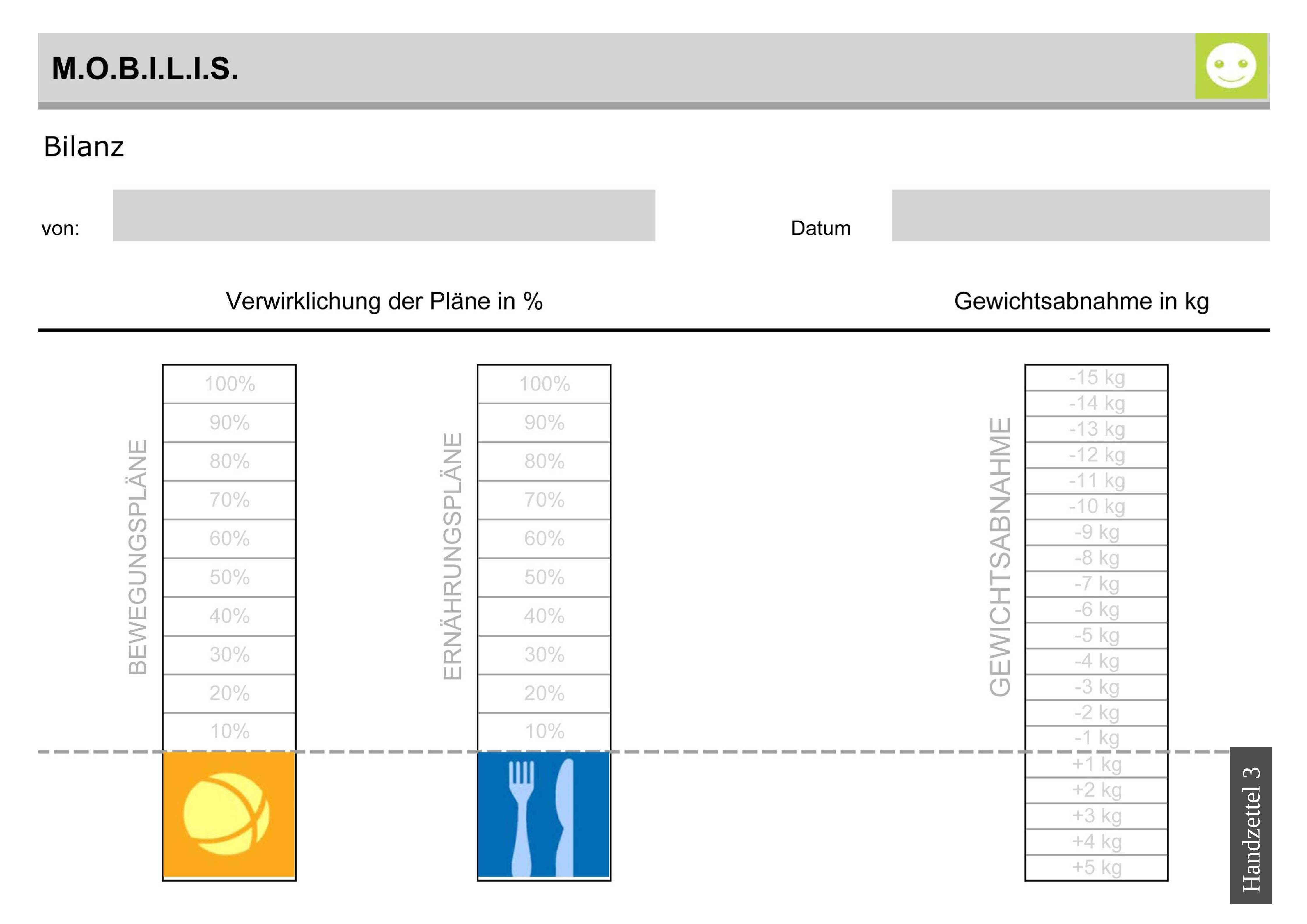
Zwischenbilanz

von: ____________________ Datum ____________________

Verwirklichung der Pläne in % | Gewichtsabnahme in kg

BEWEGUNGSPLÄNE	ERNÄHRUNGSPLÄNE
100%	100%
90%	90%
80%	80%
70%	70%
60%	60%
50%	50%
40%	40%
30%	30%
20%	20%
10%	10%

GEWICHTSABNAHME
-15 kg
-14 kg
-13 kg
-12 kg
-11 kg
-10 kg
-9 kg
-8 kg
-7 kg
-6 kg
-5 kg
-4 kg
-3 kg
-2 kg
-1 kg
+1 kg
+2 kg
+3 kg
+4 kg
+5 kg



M.O.B.I.L.I.S.

Bilanz

von:

Datum

Verwirklichung der Pläne in % | Gewichtsabnahme in kg

BEWEGUNGSPLÄNE	ERNÄHRUNGSPLÄNE
100%	100%
90%	90%
80%	80%
70%	70%
60%	60%
50%	50%
40%	40%
30%	30%
20%	20%
10%	10%

GEWICHTSABNAHME
-15 kg
-14 kg
-13 kg
-12 kg
-11 kg
-10 kg
-9 kg
-8 kg
-7 kg
-6 kg
-5 kg
-4 kg
-3 kg
-2 kg
-1 kg
+1 kg
+2 kg
+3 kg
+4 kg
+5 kg

Literatur

BANDURA, A.: Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall 1986

BERG, A./BERG, A. JR./FREY, I./KÖNIG, D./PREDEL, H.-G.: Ergebnisse zu M.O.B.I.L.I.S. – einem Bewegungsorientierten Schulungsprogramm für adipöse Erwachsene. Deutsches Ärzteblatt 2008; 105 (11): 197-203

BERG, A. JR.: Interdisziplinäre Adipositastherapie: Lebensstiländerung mit M.O.B.I.L.I.S. Erfahrungsheilkunde 2014; 63: 212-216

BERG, A. & HAMM, M.: Die Ernährungsampel. riva Verlag 2020

BERG, A./FUCHS, R./GÖHNER, W./HAAS, U./HAMM, M./HAUTZ, M./LAGERSTRÖM, D.: *M.O.B.I.L.I.S. Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas. Teilnehmer-Manual.* Books on Demand (BoD) 2018

BERG, A. JR./FREY, I./HAMM, M./LAGERSTRØM, D./HAAS, U./FUCHS, R./GÖHNER, W./PREDEL, H.-G./BERG, A.: Patientenschulung im Bereich Adipositas: Das bewegungsorientierte M.O.B.I.L.I.S.-Konzept. Bewegungstherapie und Gesundheitssport 2010; 26 (2): 58-64

BERG, A. JR./FREY, I./HAMM, M./LAGERSTRØM, D./FUCHS, R./GÖHNER, W./PREDEL, H.-G./BERG, A.: M.O.B.I.L.I.S. – Bewegt abnehmen. Nicolaus J, Ritterbach U, Schneider K (Hg). Leben nach Herzenslust? Lebensstil und Gesundheit aus psychologischer und pädagogischer Sicht. Schriftenreihe der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Freiburg 2009: 117-129

BERG, A. JR./FREY, I./HAMM, M./FUCHS, R./GÖHNER, W./LAGERSTRØM, D./PREDEL, H.-G./BERG, A.: Das M.O.B.I.L.I.S.-Programm. Adipositas 2008; 2: 90-95

BERG, A. JR./LAGERSTRØM, D./HAMM, M./GÖHNER, W./FUCHS, R./BERG, A.: Punkten Sie sich schlank! M.O.B.I.L.I.S. light – Mehr bewegen. Gesünder essen. München ²2007

FREY, I./DAPP, N./KÖNIG, D./DEIBERT, P./PREDEL, H.-G/BERG, A.: Gewichtsverlauf bei Teilnehmern eines bewegungsorientierten Gewichtsreduktionsprogramms (M.O.B.I.L.I.S.) über 2 Jahre. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2010; 61 (1): 19-22

FUCHS, R.: Sport, Gesundheit und Public Health. Göttingen 2003

FUCHS, R.: Körperliche Aktivität. In R. Schwarzer (Hrsg.): Enzyklopädie der Psychologie, Band: Gesundheitspsychologie. Göttingen 2005; 447-465

FUCHS, R./GÖHNER, W./SEELIG, H.: Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils: Theorie, Empirie und Praxis. Göttingen 2007

GARBER C.E./BLISSMER B./DESCHENES M.R./FRANKLIN B.A./LAMONTE M.J./LEE I.M./NIEMAN D.C./SWAIN D.P.: American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(7): 1334-1359

GÖHNER, W./SCHLATTERER, M./SEELIG, H./FREY, I./BERG, A JR./FUCHS, R: Two-Year Follow-Up of an Interdisciplinary Cognitive-Behavioral Intervention Program for Obese Adults. The Journal of Psychology 2012; 146 (4): 371-391

GÖHNER, W./FUCHS, R.: Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung. Göttingen 2007

GOLLWITZER, P. M.: Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist, 1999; 54(7): 493-503

HAMM, M./BERG, A.: *M.O.B.I.L.I.S. Interdisziplinäres Schulungsprogramm zur Therapie der Adipositas. Trainer-Manual Ernährung*. Books on Demand (BoD) 2018

KALUZA, G.: Gelassen und sicher im Stress. Berlin, Heidelberg [3]2007

LAGERSTRØM, D./BERG, A. JR,/HAAS, U./HAMM, M./GÖHNER, W./FUCHS, R./PREDEL, H.-G./BERG, A.: Das M.O.B.I.L.I.S.-Schulungsprogramm. Bewegungstherapie und Lebensstilintervention bei Adipositas und Diabetes. Diabetes aktuell 2013; 11 (1): 5-11

PAPE, D./SCHWARZ, R./GILLESSEN, H.: Satt – schlank – gesund. Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip inkl. Tipps zu Bewegung und Immunsystem. Köln 2003